المكتبة الثقافية

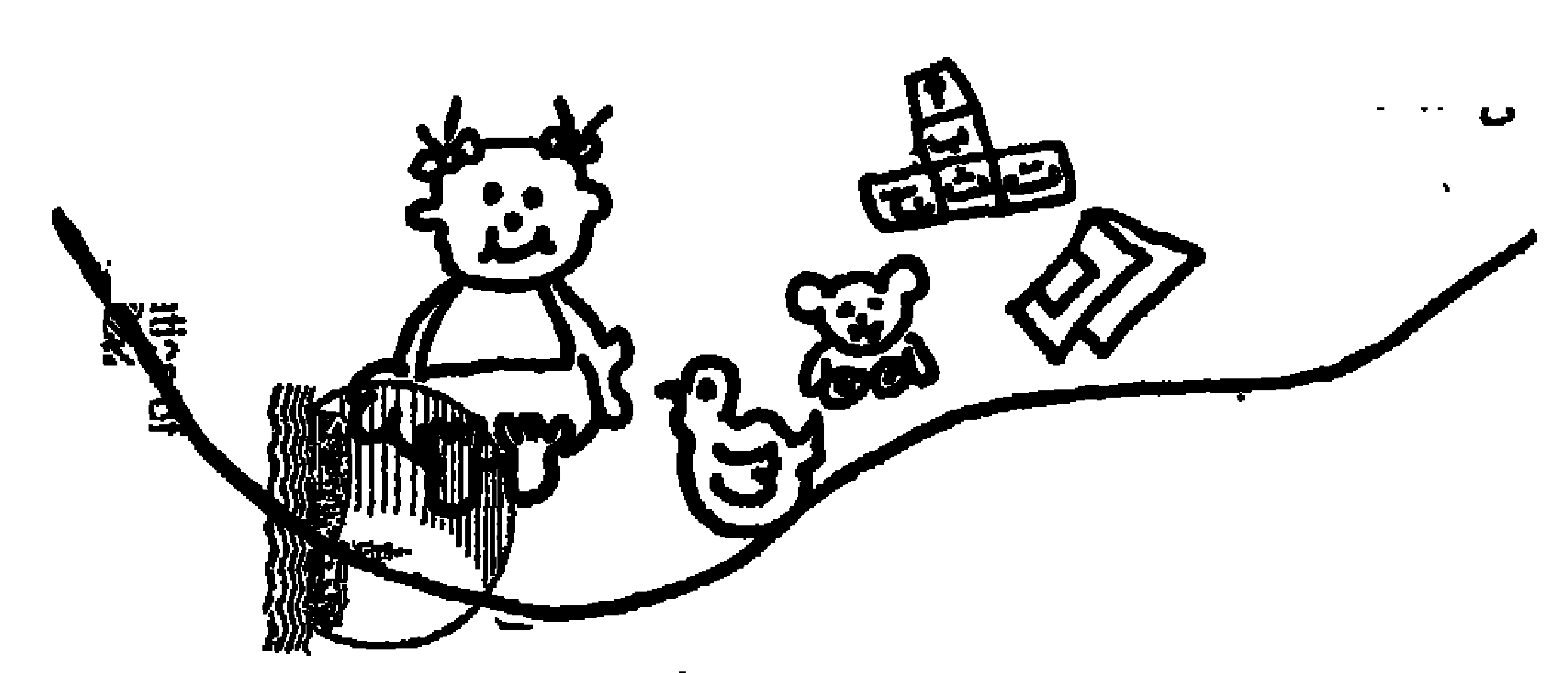
صحة الطفل وأخطاء الأهل

خليل مصطفى الديوانى



المكتبة الثقافية
(٤٧٧)

صحة الطفل
وأخطاء الأهل



د. خليل مصطفى الديوانى
أستاذ طب الأطفال



الهيئة المصرية العامة للكتاب

١٩٩٢

•• الاهــــداء

(الى أولادى الثلاثة)

فبفضلهــم ••
انتهيت من تأليف الكتاب
فى المدة المقررة له !!

مقدمة

هذا الكتاب قد ألفته من حصيلة خمسة وعشرين عاما مع شكاوى الأهل وأسئلتهم ومع أخطائهم في التعامل مع أبنائهم في صحتهم ومرضهم . وليس الكتاب تأنيبا للأهل بقدر ما هو محاولة للاجابة عن كثير من التساؤلات وتصحيح كثير من الأخطاء التي يقع فيها الوالدان والتي تحدث كثيرا اما بحسن نية أو باتباع نصائح قدامى العائلة مع كل ما في تراث الطب الفولكلوري من أخطاء ومعتقدات ضارة .

وقد عنيت بترتيب المواضيع أبجديا ليسهل على القارىء العثور على ما يطلبه من توضيح وتصحيح .

أسنان الطفل

● ● **تحتسب مواعيد ظهور الأسنان اللبنية عند الطفل بالطريقة الآتية : ـ**

عدد الأسنان = (السن بالشهور — ٧) ٠

أى ان عدد الأسنان عند طفل فى الشـــهر التاسع من عمره يكون حوالى سنتين ٠

وأقول هنا حوالى لأنبه الى أن موعد ونظام ظهور الأسنان عند الأطفال يختلف جدا بين طفل وآخر فهناك أطفال ـ وبالذات ـ ذوو الحجم الكبير ـ يتأخرون فى التسنين الى ما بعد السنة الأولى وهناك عائلات بأكملها تتأخر وراثيا فى التسنين ٠

★★ اذن لا يجب ان يؤخذ تأخر الأسنان اللينة على أنه علامة نقص فى الكالسيوم أو فيتامين « د » لدى الطفل فتلك أعراض تظهر في صورة تأخر فى موعد الجلوس والوقوف والمشى ٠ ويجلس الطفل عادة ما بين ٦ ـ ٩ شهور ٠٠ ويقف ما بين ٩ ـ ١٢ شهرا ٠ ويمشى ما بين ١٢ ـ ١٨ شهرا ٠

ويلاحظ هنا ان العلم لم يحدد يوما بذاته لخطوات نمو الأطفال بل وضعها فى مراحل سنية تمتد شهورا طويلة حتى لا تقلق الأم اذا لم يبدأ ابنها فى التسنين حين يصل الى سن الستة شهور ٠

صحيح ان صحة الأسنان تتوقف على الاعتناء بها ما بين نظافتها بفرشاة الأسنان وكشف دورى كل ستة شهور عند طبيب الأسنان ٠ الا ان من أهم مراحل العناية بالأسنان هى مرحلة تكونها ، أى أثناء الحمل والابن ما زال جنينا ولذا يجب ان تهتم الأم بأكلاتها الغنية بالكالسيوم وفيتامين « د » ، وبالتعرض اليومى لأشعة الشمس المباشرة ٠

ولا يجب أن تتناول الأم أى مضـاد حيوى وبالذات الترامايسين ومشتقاته أثنـاء حملهـا فهذا يضر بتكوين أسنان الجنين ضررا بالغا ...

● التسنين برىء تماما من أى أعراض مرضية فمن الأخطاء الشائعة جدا هى ان تعلل الأم مرض ابنها بالاسهال مثلا أو ارتفاع درجة الحرارة بالتسنين .

ولكن ـ يلاحظ فعلا ان كثيرا من الأطفال يصـاب بعرض ما ـ ويختفى هذا العرض ـ حالا ـ بعد ظهور أحد الأسنان .

وقد فسر العلماء ذلك بأن التسنين ـ وما يصاحبه من ألم يضعف مناعة الطفل فيسهل اصـابته بميكروب كان يمكن أن يقاومها من ظروفه الصحية العادية .

● فى النهاية .. لابد أن يعتاد الطفل على غسـل أسنانه بالفرشـاة والمعجون يوميا وهو أمر على بساطته وأهميته تتجاهله الأمهات كثيرا ولعل هذا لأنهن « أيضا » لا يعملن به !!

الاســهال

● ● لنبدأ حديثنا عن الاسهال ... بسؤال ....
ما هو الاسهال ؟ !

الواقع أن كثيرا من الأمهـــات يخطئن حين يعتقدن أن الاسهال هو كثرة عدد مرات التبرز .

● والحاصل ان براز الطفل حتى شهوره الأربعة الأولى يتميز بالآتى : ـ

ـ يكون عادة مع كل رضعة ثدى •

ـ ويكون ممخطا ، لينا جدا وكثيرا ما يميل للون الأخضر •

وهو ان قورن ببراز الشخص البالغ أو الطفل الكبير لكان ـ نسبيا ـ اسهالا •

ولكن ••• يجب أن نذكر دائما أن البراز هو نتاج لما يأكل الانسان •• ولا نتصور ان طفلا يتغذى على لبن الأم الخفيف ، السهل ثم يخرج برازا يشابه طفلا يأكل وجباته الكاملة من لحم وأرز وفواكه •

ويخطىء الأهل أيضا حين يعتقدون أن البراز ذا اللون الأخضر دليل على المرض • أو يقولون (عنده برد فى المعدة !!) بينما اللون الأخضر برىء من التهمة تماما •

والمشكلة هنا ليست مجرد الخطأ فى الاعتقاد ولكن ما قيل فى ذلك من ايقاف للبن الثدى ـ كعلاج لما ظنوا أنه اسهال •

فنكون هنا قد حرمنا الطفل من لبن الثدى وهو غذاء وعلاج • ومن ناحية أخرى عرضنا افراز لبن الثدى للنقص فالرضاعة هى المنشط الأساسى لنزول اللبن •

والخطأ الأخير ـ والكبير • هو اسراع الأم باعطاء ابنها دواء الاسهال قبل استشارة الطبيب •

والصح هو ..

يكون الطفل مصابا بالاسهال اذا تغير برازه ـ جذريا ـ عما اعتاده .

ولنضرب مثلا : طفل اعتاد التبرز ٥ ـ ٦ مرات يوميا ، وهو في حالة طبيعية تماما نشاط عادى شهية عادية ، مثل هذا الطفل ليس مريضا ، ولكن لنفرض أن طفلا آخر اعتاد التبرز مرة ـ أو مرتين يوميا وفوجئت الأم يوما بزيادة عدد مرات تبرزه عما اعتاده هو ... مع زيادة فى الليونة هنا .. يمكن القول ان اضطرابا معويا قد بدأ حدوثه وظهر فى شكل اسهال .

● للاسهال أسباب عديدة وهى : ـ

ـ **أسباب غذائية** : كأن تسرع الأم فى اضافة أكلات جديدة للطفل في غير السن المناسب أو فى الوقت الخطأ كأن يكون مريضا أو فى فترة تسنين أو أثناء شهور الصيف .

ولذا أقدم للأم جدول تغذية الطفل ، اتبعيه تأمنى أخطار التسرع من اضافة الأكلات .

ـ **أسباب جرثومية** : وأهمها بالطبع التلوث وهنا لابد من بضع نصائح :

★ لبن الثدى أكبر وقاية للطفل من أخطار تلوث

الألبان والأكلات . بل هو أيضا علاج للنزلات المعوية .

★ أبعدى عن الطفل الذباب تماما .

★ اعتنى بغسل الأكلات الطازجة كالفواكه والخضروات من السلطات .. وابتعدى جدا عن تلك الفواكه التى يصعب غسلها كالفراولة .

صحيح أن النزلات المعوية يسببها ميكروب يصيب الجهاز الهضمى مباشرة ولكن قد يزحف ميكروب أصاب الطفل فى مكان آخر ليهاجم أمعاءه فمثلا قد يصاب الطفل بالتهاب فى الحلق أو الأذن .. ويعقب ذلك بعد يوم أو اثنين اسهال .

فأبعدى عن ابنك الاصابة بنزلات البرد وهى غالبا ما تكون عدوى من المخالطين . وعالجيه منها بسرعة .

والعــلاج ...

● واذا كان الطفل يرضع الثدى .. فلا توقفى الرضاعة . أما اذا كان يرضع لبنا صناعيا أو يأكل أكلا خارجيا فأوقفى الأكلات واكتفى بمحلول مضاد الجفاف للرضيع أو الأكلات البسيطة كالبالوظة والتوست بالشاى .. حتى استشارة الطبيب .. وأنصح بأن تأخذ الأم عينة من البراز ليراها الطبيب .

● لا تسرعى باعطاء أدوية الاسهال أو المضادات الحيوية للطفل فضررها كثيرا ما يكون كبيرا .

الامساك

● عرض كثير الحدوث بين أبنائنا وفيه قد يقل حجم البراز وبالتالى يتاخر نزوله يوما أو أكثر ، مع احتفاظه بليونته العادية .

●● وقد يكون الامساك لزيادة فى صلابة البراز مما يصعب اخراجه لما يسببه من ألم فى شرج الطفل . فيؤدى هذا الى احتجازه مدة أطول فيمتص الجسم السوائل منه فيزداد صلابة . وهكذا ؛ وقد يؤدى الأمر فى النهاية

الى اصابة الطفل بجرح فى الشرج يجعل من الاخراج مسألة صعبة شديدة الايلام ٠

● وللامساك أسباب عديدة مثل : ـ

ـ النقص فى كمية الغذاء التى يتناولها الطفل ، فالرضيع مثلا يقل حجم برازه وعدده اذا كان لبن ثدى الأم قليلا ، بل لعل الامساك هو أولى علامات نقص افراز اللبن ٠ وقد يكون النقص الغذائى بسبب فقد شهية الطفل أثناء اصابته لبعض الأمراض حتى الانفلونزا ٠

ـ وقد تتدخل نوعية الغذاء فتكون سببا رئيسا للامساك ٠ الموز مثلا والكمثرى والتفاح والجزر من الأكلات التى قد يؤدى الافراط فيها الى اصابة الطفل بالامساك ٠

ـ ثم هناك عدم انتظام عادة التبرز لدى الطفل وترى هذا كثيرا عند الأطفال فى بداية العام الدراسى حين ينزلون المدرسة مهرولين بلا تبرز حتى يفقدوا عادة الاخراج بعد بضعة أيام ٠

● حتى لا يحدث الخطأ !!

ـ لابد ان تفرق الأم بين الامساك الحقيقى وبين قلة كمية البراز مع احتفاظه بليونته وخصوصا عند الطفل الرضيع فعلاج الامساك يتوقف على تصريفه التصريف الصحيح ٠ فاذا كان البراز ممسكا فلابد من الاكثار من الأكلات ذات الألياف مثل البرتقال والطماطم ، بل والبطيخ

والخوخ والخضروات الخضراء ، مع الاقلال من الأكلات الممسكة كالموز والجزر والتفاح ، أما اذا كان لينا وقليلا فلتزد الأم كمية غذاء الطفل من لبن أو غيره •
كمية غذاء الطفل من لبن أو غيره •

ـ لا يجب ان تلجأ الأم الى اللبوس لتنشيط الاخراج ولا للملينات • حتى لا يعتـــاد الطفل عليها فلا يتبرز بدونها • وليكن العلاج غذائيا •

ـ صحيح أنه من المهم جدا ان يعتاد الطفل على التبرز في مواعيد منتظمة ولكن •• لا يجب ان نشتد فى تدريبه والا توترت الأعصاب وأدى الأمر الى عكس المطلوب فترى الطفل يجلس الى التواليت وعيناه الى والدته التى تصرخ في وجهه بأن يعملها ـ وتخيل انت الموقف •

ـ لا يجب ان تتجاهل الأم نزول بضعة نقــاط من الدم مع براز الطفل فهذه علامة جرح مؤلم للشرج يجب علاجه بمعرفة جراح •

أرتيكاريا

●● عرض يصيب الكثير من أبنائنا ، وكثيرا ما تحتار الأم فى علاجه •

والسبب هنا أن الموضوع ليس بدهان كريم موضعى بل المشكلة هى اكتشاف سبب هذه الحساسية الجلدية •

★ أول ما يتبادر الى فكر الأهل هو أن السبب من

الارتيكاريا هو المواد الغذائيــــة فيسرعون بحذف الآكلات المتهمة مثل البيض والموز وغيره •

خطـــــأ !!

● **أولا : يجب ان تسأل الأم نفسها : ــ**

« متى بدأت الارتيكاريا فى الظهور ؟ ••

هل هى تشمل الأماكن المغطاة من جسم الطفل كما تشمل الأماكن العارية ؟ ••
هل هى موسمية ؟ •• فى الربيع مثلا •

هل بالمنزل حشرات كالناموس والبراغيث والنمل ؟

وعلى ضــوء هــذه الاجابات يمكن تشخيص السبب وابعاده فيشفى الطفل !!

فمثلا قد تقول الأم ان الطفل أصيب بالارتيكاريا وهو فى سن ثلاث سنوات •• فكيف أتهم هنا البيض أو الموز • وقـــد مضت عليه سنتان ونصف وهو يأكلهما ؟ ! هنـــا نبحث عن سبب آخر غير المواد الغذائية •

لكن هنـــاك بعض الامهـــات يعرضن للطبيب بأن الارتيكاريا أصابت أبناءهن وهو فى الشهر الســـابع من عمره عندما بدأ فى أكل البيض • وانها تختفى اذا منعنا البيض •• هنا يستطيع الطبيب آن يشير الى الغذاء كمتهم رئيسى •

أما اذا كان الغذاء بريئا ، فالمتهم المنطقى بعد ذلك هو لدغ الحشرات ، وخصوصـــا اذا كانت الارتيكاريا فى الأجزاء العارية فى جسم الطفل ـ ناموس أو عند استك الملابس الداخلية وعلى شكل حبوب متتالية • قرص براغيت أو نمل •

ليس هناك ما يسمى وساخة بطن سببا للارتيكاريا •• صــح !

يكون العلاج الجذرى اذن باكتشاف المسبب وابعاده عن الطفل ••

ويكون العلاج الموضعى بكريمات خفيفة مرطبة وليس بتلك التى تحتوى على مادة الكورينزون •

نقطة أخـيرة

كثيرا ما ينتج عن لدغ الحشرات ارتيكاريا محوصلة بداخلها سائل شـفاف يخدع الأم فتظنه جديريا مائيا • ولكن يختلف عنه تماما • فالجديرى المائى يبدأ فى البطن والظهر •• وينتشر بعد ذلك حتى يصيب الأطراف •

أما الارتيكاريا فبالاضافة الى أنها تكون متكررة عند الطفل كثيرا فهى تنتشر فى فوضى بدون نظام محدد •

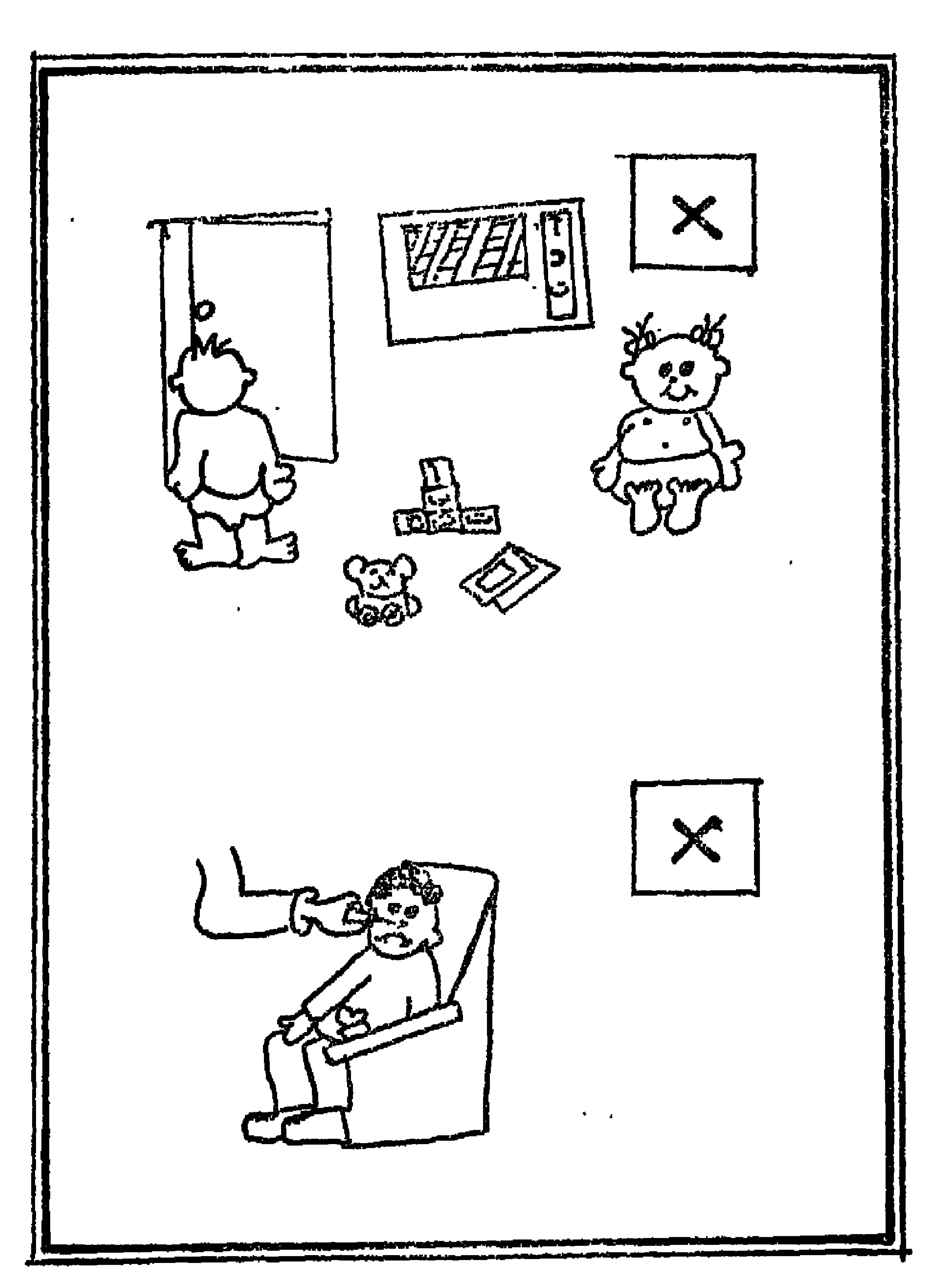
أنف الطفل

١ ـ الزكـــام

سوف تقل مرات اصابة أطفالنا بالزكام لو تلافينا هذه الأخطاء المشهورة :

عادة تقبيل الأطفال أو الاقتراب منهم عندما نكون نحن الكبار مصابين بالبرد •

وهناك اعتقاد شـائع يقول بأن لدى الطفل منـاعة



● قل لا لتكييف الهواء ولنقط الانف

لميكروب البرد فى أول ثلاثة شهور من عمره •

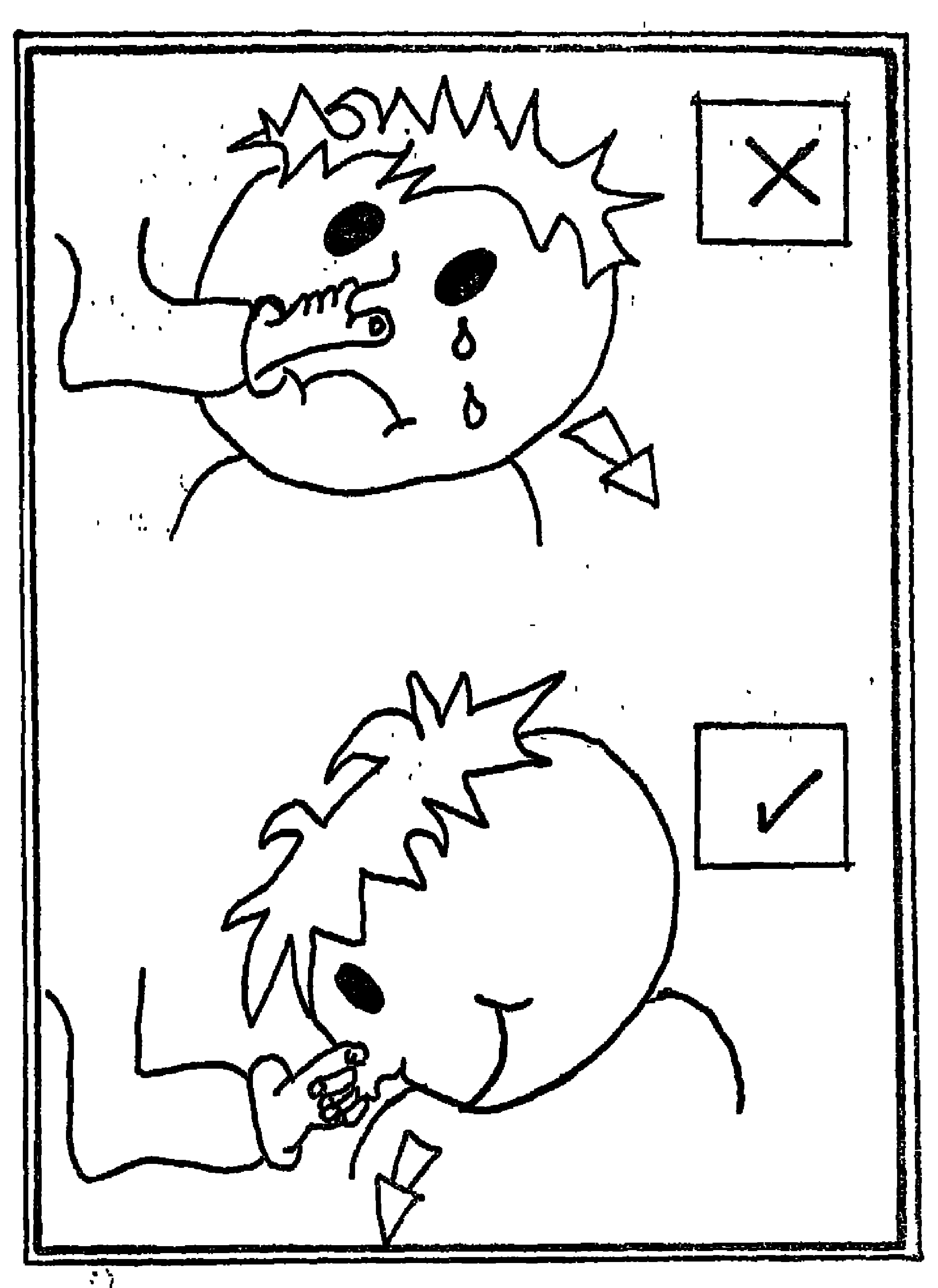
وهذا خطأ تماما : ولذا يجب علينا ان نحمى أبناءنا من أنفسنا من هذه الحالات •

●● عادة استعمال المراوح والدفايات وأجهزة التكييف • فهى من أهم أسباب الاصابة بنزلات البرد عند الكبار وبالتالى الصغار ، لما يحدث الانتقال المفاجىء من حجرة مكيفة الهواء الى أخرى غير مكيفة •

وأقول للأهل : لو لم تستطيعوا تحمل حرارة الصيف أو برد الشتاء فاستعملوا المروحة أو التكييف فى أضيق الحدود • ولكن ضعوهما في حجرتكم أنتم وليس فى الصالة أو غرفة المعيشة حتى لا يقترب منها أبناؤنا •

●●● اعتاد الأهل أن الاكثار من ملابس الطفل يحميه • والحقيقة غير ذلك فلا شيء يحمى الطفل من ميكروب البرد الا بتنمية مقاومته بالملابس المعقولة وتهوية المنزل والرياضة فى الهواء الطلق •

●●●● استعمال نقط الأنف بدون الاسترشاد برأى الطبيب • فآثار استعمالها ضارة جدا على الغشاء المخاطى المبطن للأنف وقد تسبب له التهابا مزمنا ، وبالتالى انسدادا مزمنا يجعل الطفل مدمنا لنقط الأنف لا يستطيع التنفس من أنفه بدونها •



الراس لاعلى لوقف النزف

٢ ـ الرعاف ـ نزيف الأنف

● **تفاجأ الأم أحيانا بدم ـ بكميات مختلفة ـ ينساب من أنف الطفل .**

صـــحيح أن علاجه الجذرى لابد أن يكون بمعرفة الطبيب الا أن هناك اسعافا عاجلا للحالة .

الخطـــأ ...

هو ما تقوم به بعض الأمهـــات من ثنى رقبة الطفل للخلف .

الصحيح هـــو ...

ان تثنى رقبة الطفل للأمام حتى تلامس الذقن صدره ، ثم تضغط على فتحتى الأنف مع وضع كمادات مثلجة على الجبهة حتى توقف النزيف .

البدانة ليست صحة •• دائما !!!

●● السمنة عند اهل العلم هى ان يزيد وزن الطفل على ٢٥٪ من وزنه الطبيعي والذى اتفقنا على طريقة حسابه وهى : ـ

الوزن = العمر بالسنين × ٢ + ٨ •

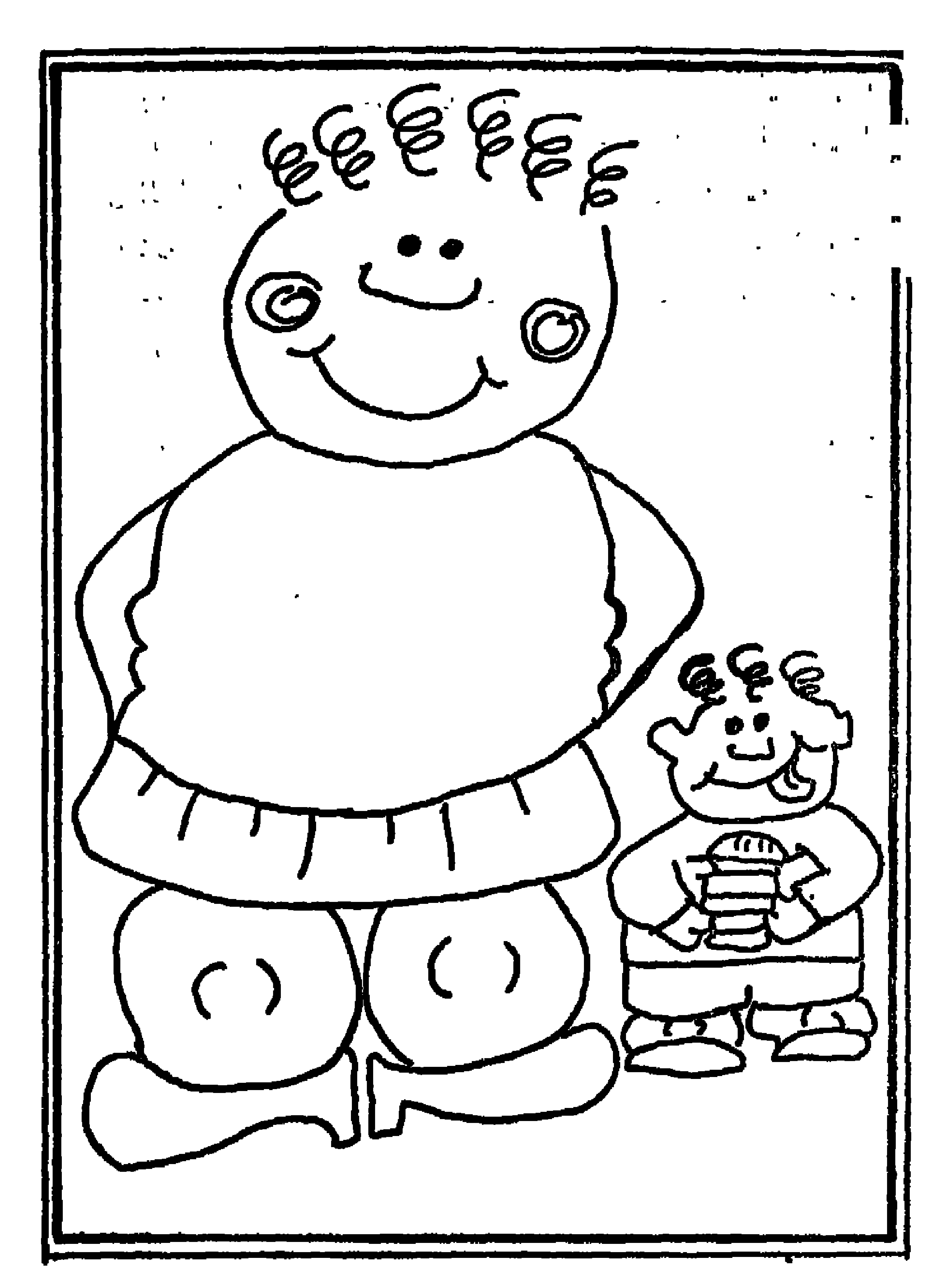
أى أن طفلا فى الخامسة من عمره يزن حوالى ال ١٨ كيلو جراما •• فاذا زاد على ٢٣ كيلو جراما اعتبر سمينا •

وعلى الرغم من أن أغلب أسباب السمنة فى الأطفال غير مرضية الا أنها فى حد ذاتها مرض ، أو فلنقل انهـا تؤدى الى تسهيل الاصـــابة ببعض الأمراض • فالطفل الرضيع السمين تسهل اصابته بالنزلات المعوية ويتأخر تسنينه ومشيه ، فاذا كبر ســنه قليلا ووصل الى مرحلة المدرسة كانت حركته ونشاطه قليلا • أضف الى ما يسببه له ثقل الوزن من معاكســـات وكثيرا ما يسبب هذا عقدا نفسية وكآبة يغطيها مرح شديد مفتعل • وأسباب السمنة كثيرة ، وعلى عكس المعتقـد ، نادرا ما يسببها نقص فى افرازات بعض الغدد كالغدة الدرقية ، أهم هذه الأسباب الوراثة • فكما يتوارث الأبناء طول أو قصر والديهم فقد يحدث ان يتوارثوا السمنة • ولعل العادة هنا هى التى تتدخـــل فالأب والأم السمينان المقبلان على الأكل بشغف وتلذذ يصيبان طفلهما بعدوى حب الطعام •

السبب الآخر للسمنة هو حالة الطفل النفسـية ، وكثير منا من يلاحظ ازدياد شهيته عنـد اكتئابه أو حتى عند سروره ، وقد تنشـأ هنا حلقة مفرغة • طفل يكتئب فيأكل كثيرا ليسمن فيتعرض للتجريح فيكتئب فيزيد من أكله وهكذا ، ويزيد من هذا كله ما يصاحب السمنة من قلة الحركة •

خطأ شائع ••• اتهام الغـــدد ••

أما الغـدد ، المتهم الشبه برىء فكل ما تقدمه فى



عن البدانة نتحدث

جريمة السمنة لا يزيد على الجنحة • فنسبة ضئيلة جدا من سمنة الطفل يسببها نقص فى افراز الغدة الدرقية أو النخامية • ومثل هذه الأمراض لها أعراض غير السمنة يسهل تشخيصها فنقص افراز الغدة الدرقية يصاحبه تأخر فى حالته العقلية وبطء فى الحركة ويكون وجه الطفل مميزا جدا لغلظة شفتيه وجفونه وضخامة لسانه وجفاف جلده • أما نقص افراز الغدة النخامية فقد يصاحبه نقص النمو الطولى أو الجنسى ، ولكن ما يحدث هو ان الأهل يخشون ربطها بنظام الأكل • فالواقع ان العلاج من مرض الغدد قد يكون أسهل بينما تعديل نظام أكل الطفل قد يحمل الأهل – والطفل – مسئولية متعبة بعض الشيء•

● علاج البدانة

من أكبر أخطاء الأهل الأكولين انهم يقدمون المثل لأبنائهم، فعلى الوالدين الأكولين أن يبدآ بنفسيهما ولا داعى لاستعراض مقدرتهما الأكلية أو هوايتهما أمام الطفل فان لم يستطيعا ذلك فليأكلا بمفردهما ، ومن ناحية أخرى يجب أن تنقضى الاضطرابات النفسية التى قد يترجمها الطفل فى صورة نهم ولعل أهم أسبابها الغيرة بين الاخوة أو الشقاق بين الوالدين أو المتاعب الدراسية كوجود مدرس قاس أو طالب مؤذ فى الفصل ويكون هذا الاتصال والتفاهم مع المدرسة •

وبعد ذلك يأتى تحديد كمية أكل الطفل وهى مهمة تتراوح ما بين السهولة والصعوبة حسب السن • فما أسهل تقليل الطعام لرضيع اذا وجدنا زيادة غير عادية فى وزنه • أما عند طفل أكبر من ذلك ـ فى السادسة من عمره مثلا ـ فسيكون هذا صعبا جدا ، فهو لا يحس بالمشكلة ولا يدرى سببا لتقليل أكله ، ثم ان كل نصيحة بخصوص تقليل طعامه سوف تتلاشى أمام باب الثلاجة المفتوح •

ولكن متى وصل الطفل الى سن أكبر كالعاشرة مثلا وبالذات البنت ـ صار الموضوع أسهل كثيرا فهو ـ أو هى ـ تعلم مدى ما تؤدى اليه السمنة من صعوبات وتشويه جثمانى •

ونحن حين نحاول تحديد كمية الطعام ننظر إلى الكم والكيف ، ومن ناحية الكيف هناك النشويات والدهنيات وكلها يسهل من زيادة الوزن • كالأرز ، والعيش والسمن البلدى والنباتى طبعا ، وهناك مواد غذائية أخرى تنمى الجسم ولكن لا تزيد من كميـــات الدهـــون وهى المـــواد البروتينيـــة كاللبن والجبن واللحم ثم تأتى الفيتامينـــات والأملاح والمعادن اللازمة لبناء الجسم كالحديد والكالسيوم •

وعلى الوالدين التقليل ـ وليس المنع ـ من المـــواد الدهنية والنشوية والاستزادة من البروتينات والخضروات الخضراء ـ على أن يتم ذلك تحت اشراف طبيب حتى نضمن وصول كل المواد اللازمة لبنـــاء الجسم وحتى لا تسبب

الحماسة الشديدة في الرجيم الاضرار بطفــل في مرحلة النمو ٠٠

أما من ناحية الكمية فلنعمل على تقليلها تدريجيا ، وحبذا لو قللنا نحن من كمية أكلنا حتى لا يشعر الطفل بالحرمان أمام مائدة حافلة ٠

وألفت نظر الوالدين الى الرمرمة فقد تكون وجبات الطفل معقولة كما وكيفا ولكنه لا يكف عن لقط رزقه من الثلاجة ومن الخردواتي مرة شــكولاته ومرة أخرى بطاطة وغيرها مثل هذه الرمرمة تصبح فى نهاية الأمر حجما غذائيا اضافيا لا يستهان به ٠

أما عن الأدوية فهى نوعان : أولهما نوع يتناوله الطفل ويتكون من الياف سليولوزية تنتفخ حين تصل الى معدته فتعطيــه احساسا بالامتلاء وتقلل من آلام الجوع ولا مانع من استعمالها ٠

والنوع الآخر الأدوية المقللة للشهية مثل الامفيتامين وغيره ولها عيبان كبيران أولهما ما قد تسببه من اضطرابات عصبية ومن ادمان ، والآخر انها تقلل من الشهية لكل أنواع الطعام فيقل ما يتناوله الطفل من مختلف مواد الغذاء ، النافع منها والمسبب للسمنة مما يسبب له ضعفا عامـا وهبوطا ٠ ولا داعى لها أبدا مع طفلنا ٠ وكل علاج ذكرته تهبط نتيجته الى الصفر ما لم نعود طفلنـا على الرياضة والنشاط ٠

ان الصحة ـ وليست السمنة ـ تاج على رؤوس الأصحاء . يجب أن يتفهم الوالدن هذا ولا يطلبا طفلا سمينا بل طفلا سليم البنيان والصحة ، وعليهما أن ينشئاه على الرياضة وان يبثوا فيه العادات الغذائية الصحية .

● سيداتى ..

★ اضربن المثل لابنكن البدين فى كمية ما تاكلن .

★ لاتشجعنه على الرمرمة .

★ لاتتركنه حرا فى نوع الأكل ، قللن النشويات .

★ توقن الأسباب النفسية للطفل وشجعنه على الرياضة .

★ اياكن وادوية التخسيس !!!

البطن والأمهات

●● الشكوى من آلام بطن الطفـل هى من أكثر شكاوى الأمهات التى يسمعها الطبيب ، ومن أكثرها اثارة لقلقهن .

والحاصـــل ان أول ما يخطـر على بال كل أم هو السبب الجراحى الحاد كالتهاب الزائدة الدودية وما يعرفن عنها من ضرورة التدخل الجراحى وهذا خطأ الى حد ما كبير.

ولكن ، لهذه الآلام أسبابا كثيرة تتراوح بين البسيط جدا ، والنفسى والمعنوى •

خذ مثلا هذا الطفل الذى لا يصيبه وجع البطن الا اذا قدمت له الأم الأكل ــ غصــبا ــ بالطبع ، انه يستعمل شكوى ألم البطن للهروب من معركة المائدة •

وذاك الطفل الذى بــدأت شكواه عنــد ولادة المولود الجديد فاستعملهــا لاثارة اهتمــام الأهــل ، الأمر الذى فقده ــ نسبيا ــ بعد قدوم المولود الجديد •

وقد تفاجىء الطفل الآلام فى موسم الامتحانات أو قد تشــكو الأم معاودة آلام البطن فى الصباح عند الذهاب للمدرسة ــ أما أثناء الأجازة فكله تمام ــ تختفى الأوجاع ••

اذن •• فلآلام البطن أسباب نفسية عديدة لابد أنه تتنبه لها الأم وتعالج أخطاء التعامل التى تسببها بالمساواة فى معاملة الأبناء وبابعاد أسباب التوتــر المنزلى لديهــم وتفــادى الالحــاح عليهم بالأكل وبحث ظروفهم بالمدرسة وعلاقتهم مع زملائهم ومدرسيهم •

ولكن هناك أيضا الأسباب المرضية وبعضهــا باطنى والبعض الآخر جراحى مثــل الالتهاب الزائدة وهى أمور يترك تشخيصها للطبيب •

وألفت النظر هنا الى أن هنــاك أمراضا خارج الجهاز الهضمى قد تؤدى الى آلام شديدة بالبطن وقد لا تختفى هذه الآلام لو وجهنا اهتمامنا الى الجهاز الهضمى فقد ولم نعتبر

ان جسم الطفل وحدة واحدة يتأثر بعضــها بمرض البعض الآخـــر ·

فالتهاب اللوزتين والنزلات الشعبية مثلا قد تؤديان الى احتقان معدى ·· ومعوى تصاحبه آلام فى البطن ·

● **أما النزلات المعوية وما يصاحبها من آلام البطن فيجب على الأم أن تتوقاها لخطورتها ويكون هذا بالآتى : ـ**

ـ أرضعى طفلك لبن الثدى لأطول مدة ممكنة ·

ـ امنعى الذباب من المنزل ·

ـ احرصى على النظافة التامة عند اعداد طعام الطفل ·

ـ لا تقدمى لا الخضروات الطازجة أو الفواكه ذات القشرة الرفيعة (كالعنب والخوخ والبرقوق ، الا بعد وضعها بمحلول المبرمنجات ساعة على الأقل ·

ـ تفادى الأكلات التى يصعب غسلها كالفراولة مثلا ·

تحصينات الطفل

● ● **مواعيدها هي :**

طعم الدرن : الشهور الثلاثة من عمر الطفل •

طعم شلل الأطفال : الشهر الثانى والرابع والسادس •

طعـــم الدفتريا والســعال الديكى والتتانوس :
الشهر الثانى والرابع والسادس •

(الثلاثـــى)

طعم الحصبة : الشهر ٩ ـ ١٢

ثم جرعـة منشطـة لكل من طعمى الشلـل والطعم الثلاثى بعد عام من آخر جرعة أى فى الشهر الثامن عشر .

● **لفت نظر ...**

على أهميـة تحصين الطفـل من هذه الأمراض الا أن الطبيب يزعجه كثيرا هذه ـ الأخطاء التى ترتكبها الأمهات ـ بدون قصد سيىء بالطبع ـ ويهمنى جدا أن الفت نظر الأم اليها .

● تهمل كثير من الأمهـــات تحصين أبنائهن ضد مرض الدرن وهذا خطأ كبير ، فالدرن مرض موجـــود ـ وموجود بوضوح ـ وكثيرا ما يصاب أحد البالغين المخالطين للأطفال ولا تبدو الصورة الواضـــحة عليه الا بعد مضى شهور طويلة قد يصاب فيها الطفل غير المحصن بالعدوى .

ولا يجب أن تنزعج الأم مما يقال عن مضاعفات الطعم من تورم أو غدد تحت الابط فهذه أمور نادرة جدا ، ويمكن تلافيها تماما اذا أعطى الطعم بالطريقة الصحيحة ، وهى ان حدثت عموما فعلاجها سهل .

أما طعم الشلل فيجب توافر الشروط التالية لتكسب الطفل مناعة كاملة .

يجب أن يكون الطفل سليما من أى مرض ، وأقصد بالمرض مرضا حقيقيا كنـوبة اسـهال أو سـعال شديد أو ارتفاع واضح فى درجـة الحرارة • أما أن يكون الطفل مصابا بزكام خفيف فهذا لن يمنع فاعلية الطعم •

يجب أن يمتنـع الطفـل عن الأكل ـ وبالذات لبـن الثدي ـ ساعتين قبل وبعد تناول الطعم •

يجب أن تتأكد الأم من أن طفلها قد ابتلع النقطتين ولم يبصقهما أو يتقيأهما فالطعم مر المذاق وقد لا يحبـه الطفل • فان فعـل فاطلبى من الطبيب أن يعطيه الطعم من جديد •

لا يجب أن تزيد المدة بين كل جرعة على شهرين ، فان زادت لسبب من الأسباب ـ وأرجـو ألا يكون النسيان أو الاهمال ـ فلابد أن يأخذ جرعة رابعة أو حتى خامسة •

الجرعة المنشطة لها نفس أهمية الجرعات الأساسية فتذكريها جيدا • ياسيدتى ••

التـرسيب (سرعة الترسيب)

●● اختبار معملى سىء استعماله جدا . ارتبط فى أذهان الأهل بمرض الحمى الروماتزمية . وهذا خطأ كبير . ويحدث كثيرا أن تدخل الأم على الطبيب وهى فى حال من التوتر والفزع شديد قائلة :

يادكتور ابنى مصاب بآلام متكررة فى رجليه وقد قست له سرعة الترسيب فوجدتها عالية والفتى الآن بين

يديك مصاب بالروماتزم وأخشى أن تمتد الاصابة الى قلبه لا سمح الله ٠

لهذه الأم ٠٠ أقول :

ليس كل ألم فى الرجلين سببه الحمى الروماتزمية فتلك لها شروط أهمها : أن يكون الألم شديدا ومصحوبا بتورم فى المفصل وعدم قدرته على تحريكه بل ـ وأحيانا ـ على لمسه ويستمر هذا الألم ما لا يقـــل عن يومين أو ثلاثة لينتقل بعدها الى مفصل آخر ، وهكذا وقد يصاب أكثر من مفصل فى المرة الواحدة ، كل هذا طبعا مع حالة عامة سيئة جـــدا ٠

أما هذا الطفـل الذى يشكو من ألم خفيف بالرجـل بدون عرج أو تورم وفى حالة عامة جيدة فيحسن أن نتجاهل مثل هذه الشكوى التى سوف يكررها الطفـل الجنـــين ـ الغيور أحيانا ـ اذا وجد من أهله اهتماما ـ حين يقولها ٠

أما ارتفاع سرعة الترسيب فهو ـ بالضبط كارتفاع درجـــة الحرارة ـ يحدث مع أمراض كثيرة جـــدا ، وكمـــا لا يستطيع الطبيب أن يشخص مرضا لمجـرد ارتفاع درجة الحرارة فهو لن يشخص الحمى الروماتزمية لمجرد ارتفاع سرعة الترسيب بدون هذا التورم والألم الشديد المتنقـل فى مفاصل الطفل ٠

بالاضافة الى هذا فاذا كانت سرعة الترسيب العادية في حدود ٥ ـ ١٠ لأول ساعة فليس مجرد كونها ١٥ ـ ٢٠ مثلا يعد دليلا على الاصابة بالحمى الروماتزمية فلا أقل من أن يكون ارتفاع سرعة الترسيب ثمانين أو أكثر ٠

سيدتي ، لا تسرعي في قياس سرعة ترسيب ابنك لمجرد شكوى في آلام خفيفة بالرجل وعلى العموم دعي طلب التحليل ٠٠ والتشخيص للطبيب فقط ٠

التشنجات

●● ابنى يتشنج يادكتور !!! عبارة قالتها الأم للطبيب ، وهى تظن انها قدمت اليه التشخيص ـ على طبق من الفضة ـ وبقى عليه العلاج فقط .

والواقع أن هناك كثيرا من الأعراض التى قد تصيب الطفل ـ وتسميها الأم تشنجات ـ وهى بريئة من كل ذلك ، فبعض الأمهات يعتقدن أنه عندما يحزق الطفل ـ

ويجز أسنانــه ـ مثــلا ـ عندمــا لا يجــاب طلبــه ـ فهو يتشنج ٠٠٠: خطأ ٠

والبعض الأخر يسمى تلك النوبـة من البكاء الحـاد التى قد تصل الى شهقة ، فى نهايتها يتوقف نفس الطفل ـ بل ويزرق لونه ـ تشنجا ـ خطأ ٠٠ فهذا عرض عادى فى الأطفال يتكرر ـ وينتهى عادة قبل سن الخمس سنوات ٠

أما التشنجات الحقيقية ٠ فهى تلك الحركات الحادة المتكررة السريعة اللاارادية من أطراف الطفل التى قد تمتد فتشمل كل جسمه وكثيرا ما يعقبها اغماء ٠ وأسبابها عديدة منها البسيط ٠٠ وان سبب ذعرا شـــديدا للأهل حين حدوثه ٠٠ وهو ما يحدث عند الارتفاع الشديد المفاجىء فى درجة الحرارة للطفل ـ وهو ما يسمى **بالتشنجات الحرارية** التى كثيرا ما تتكرر عند طفل بالذات كلما ارتفعت درجة حـــرارته حتى ولو كان السبب بسيطا ـ فى حـــالات الانفلونزا أو التهاب اللوزتين ٠ وهذا النوع من التشنجات يختفى عادة قبل سن الخامسة ولا يترك آثارا سيئة فى مخ الطفل ٠

ولكن هناك أسبابا أخرى ـ أكثر خطورة ـ كالالتهابات المخية والسحائيــة والأورام وغــيرها ٠ فمن يشخصها ؟ الطبيب ـ ومن يعالجها ؟ الطبيب فقط ٠ اعملى على وقاية ابنك من أسبابها بابعاده عن الأماكن المزدحمة سيئة التهوية وبسرعة خفض درجة حرارته بمخفضات الحرارة والكمادات

بل والحمام الفاتر ان كانت الاصابة بالتشنج الحرارى ـ واحميه أيضا من الشقاوة المتهورة وما يصاحبها من وقعات وخبطات •

ثم : لا يفوتك تحصين ابنك ضـــد مرض الالتهاب السحائى بالطعم الذى تقدمه الدولة لتلاميذها فى الصفوف الأولى الابتدائيـــة • ثم قدمى له السلفا لمدة يومين اذا تعرض ـ لا سمح الله ـ لمخالطة حالة مصابة ـ حقيقية ـ وليست اشاعة كتلك التى تنتشر فى كل عام دراسى •

التهتهة

●● انظر الى الطفل وهو يتعلم المشى ، ستراه يهتز ويقع فى مشيته ، وقد يقع كل خطوة أو اثنتين • ماذا يحدث اذا تعجلت مشيه ودفعته ؟؟ سيزداد تخبطه وتكثر عثراته ووقعاته ••

وهكذا النطق أيضا ••

لن يبدأ طفلنا حياته الكلامية ـ طه حسين ـ فجأة ، بل هو يتدرج من النطق بالحروف الى الكلمات المفردة ثم الجمل البسيطة وبعدها الجمل المركبة وعادة ما يصل عند نهاية عامه الأول الى القدرة على نطق بعض الكلمات المفردة مثل بابا وماما ودادا وتيتا ، ثم يرتقى فى عامه الثانى الى الجمل ذات الكلمتين مثل عايز امبو • وفى العام الثالث تصبح الجمل ثلاثية الكلمات مثل عايز أروح البيت •

والملاحظ أنه عند الانتقال من مرحلة لأخرى يحدث كثيرا أن يتهته الطفل لمدة قصيرة فعند الانتقال من النطق بكلمة واحدة الى النطق بجملة من كلمتين يبدأ فى التهتهة• فالطفل ينطق بابا بسهولة ، وكذلك ينطق عايز بسهولة ولكنه عندما يحول ربطهما فى جملة واحدة حتى يقول عايز بابا • فانه يحتاج الى بعض الجهد الفكرى فينتظر عند كلمة عايز قليلا ـ حتى يركب ـ عليها كلمة بابا فتراه يقول عاعايز بابا ، على أنه بعد مدة قصيرة يعتاد مخه على الربط بين الكلمتين فيصبح الأمر سهلا أوتوماتيكيا وتنتهى التهتهة فى بضعة أيام • هذا ما يحدث فى الأغلب ولكن • • يخطىء بعض الأهل حين تفزعهم هذه التهتهة العادية فيبدأون فى توبيخ الطفل أو محاولة مساعدته على النطق أو اخراج الكلام من فمه • فيتوتر المسكين ويتلجلج وتزداد التهتهة • ويزداد قلق هذا النوع من الأهل ويستمر التوبيخ ولا تشفى التهتهة ويتحول الأمر من عرض بسيط ينتهى وحده الى

مرض نفسى ـ لدى الطفـل والأهل ـ يحتاج لعلاج نفسى للاثنين ..

سيدتى : لاتنزعجى اذا تهته طفلك فهذا أمر عادى فى تطور نطقه ، وهو أمر عادى فى أوقات توتـره عنـد انجاب طفل جديد أو دخول الحضانة لأول مرة . عالجى جذوره النفسية ان وجدت . ينتهى كما انتهى بسلام فى غالبية أطفال العالم .

الأعضاء التناسلية

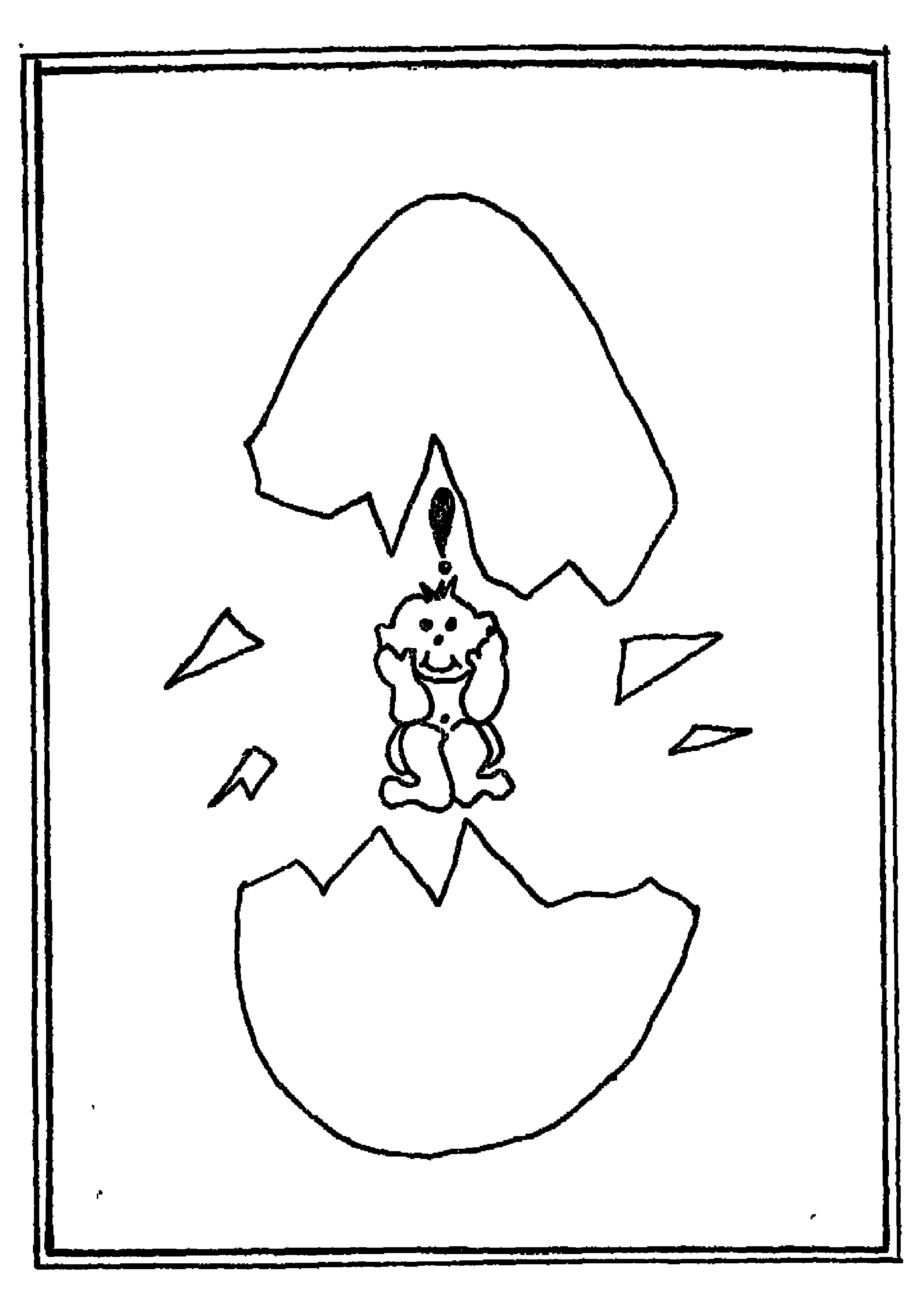
●● قد تفاجأ الأم برؤية ابنهـا يداعب أعضاءه التناسليـة ، فتسخره وتوبخـه وهذا خطأ شديد فالطفل الصغير لا يعلم شيئا عن قيمة هذه الأعضاء ولا عن علاقتها بالجنس ، وهو بعيد فى تفكيره عن حكاية الجنس هذه ٠

وهو بالطبع لا يجد أى لذة حسية فى هذه المداعبة وتستوى هذه الأعضـاء فى نظره مع أى عضو آخر ٠ وكل

ما سوف يحدث عند تكرار نهره وزجره توجه نظره بشدة اليها فيزداد اهتمامه بها ـ ويزداد عبثه بها ـ وان تحول هذا الى السرية بدلا من العلنية بل قد تزداد العلانية أحيانا بمجرد الرغبة ـ فى العند ـ أو لفت النظر ٠

وقد ينشأ بعد ذلك معقدا ينظر الى العضو الجنسى كعيب ، والى الجنس كحرام ، وكم من حالات هدمت فيها أسر وبيوت لأسباب نفسية ، جذورها فى ماضى الطفل ٠

ولكن ٠٠٠ ألفت نظر الأم الى أن الهرش فى أعضاء الفتاه وبالذات مساء قد يكون أولى علامات الاصابة بالدودة الديوسية ـ الاكزيوريس ـ ولذا يجب استشارة الطبيب فى مثل هذه الحالات ٠



كيف ولدت يا اماه ؟ !

الجنس وحقائق الجنس

● ● كيف ولدت يا أماه ؟! ••

سؤال ســوف تتلقاه كل أم يوما من ابنها حين يبدأ فى التفكير المنطقى • اذا سأل والديه عن كيف تسير السيارة أو كيف تصنع الطائرة فهو فى سؤاله هذا طفل ذكى محب للاستطلاع ، وكثيرا ما ســوف يجيب الوالدان عن سؤاله بهدوء وتفهم •

فما بال الحال تغير كثيرا اذا كان السؤال عن وجوده هو ؟! وما بالنا نتلجلج فى الاجابة وتحمر وجوهنا ٠٠ ثم نكذب غالبا أو نحول دفة الموضوع ؟! ٠

تلك حقائق سوف يعلمها الابن آجلا أو عاجلا فليكن مصدرها أنت أنت أيتها الأم وأنت أيها الوالد ، فتقدم له الحقيقة فى صورتها النظيفة السامية ، وبطريقة تدريجية بدلا من أن يعرفها على بلاطة ، على لسان خادمة أو صديق أكبر سنا يقدم له الحقيقة مع تحبيشة تلوث الحقيقة البيضاء ٠

والحاصل أنه لا يوجد ـ حاليا ـ من الأطفال من يصدق حكاية أنه عثر عليه على باب الجامع وغيرها ٠ ولذا فلنبدأ الشرح بطرق مبسطة تناسب سن الطفل فمثلا نقول له :

انظر ياولدى الى هذا النبات بالحديقة ، لقد بدأ بذرة فى الأرض تعهدها الزراع بالرعاية ٠ كذلك أنت بدأت كبذرة فى بطن أمك تعهدتها بالرعاية حتى نمت وخرجت الى الوجود طفلا ٠

وفى سن متقدمة أكثر يمكن أن يكون المثل بالقطة الصغيرة التى تبدأ ببذرة يضعها الأب فى بطن القطة الأم وتنمو ثم حتى يكتمل نموها لتكون هذه القطة الصغيرة ٠ كل هذا بالطبع بدون شرح الأعضاء الجنسية ولا عملية

جنسية • فالطفل الصغير لم يسأل هذا والجنس فى ذهنه، بل كان منطقيا جدا فى استفساره بريئا فى قصده •

وكلما تطور الطفـــل فى التفكير ـ وفى السن ـ اقتربنا منه أكثر فى الشرح حتى يتلقى المعلومة فى وضعها الحقيقى بهدوء •

سيدتى •• خطأ كبير أن تخجــلى من شرح حقــائق الحياة لابنك ، فهو سيعلمها بالتأكيد ـ وخصوصا فى هذا العصر العجيب •

والأفضل أن يتعلمها من مصدرها النقى الطــاهر ـ الوالدين ـ •

عندما يقترب سن البلوغ

يظل المرء يعامل ابنــه كطفل برىء مدلل وهو يكاد يكون خالى الذهن تمــاما من سير الزمان ودورته الأزلية ، حتى يفاجأ به أو بها وقد ظهرت عليه علامات البلوغ فالفتى يتغير صوته ـ وقد تظن فى البداية أنه مصاب ببرد بسيط، والفتاة تظهر عليهــا النتوءات والبروزات فى أماكنهــا المعهــودة ويحمر الوجه وتزداد فترات السرحان والوقوف أمام المرآة •وقد تفاجىء ابنك وهو ممسك بآلة حلاقة الذقن فيعترف لك فى ارتباك لذيذ أنه يجرب لأول مرة حــلاقة الذقن •

كلهـا أمور حلـوة سوف يذكرهـا الوالـدان طوال حياتهم • ولكن هل أعددنا أولادنا لسن البلوغ ؟؟ ••

خطـأ كبير أن يترك الوالدان أبناءهم يسيرون هذه الفترة وحدهم بلا دليـل يهديهم •• يجب على الأم الحنون أن تعد ابنتها بالشرح مقدما حتى لا تفاجأ بالندى حين يبدأ في البروز ولا في نقـاط الدم التى قد تفزعها اذا فاجأتها يوما ما •

ويجب أن يعد الأب ابنه حتى لا يفاجأ بالجسـمانية والاحتلام الليلى •

الحرارة وارتفاعها

●● وضعت الأم كفها على جبين طفلها فأحست بسخونة، فهرعت الى أقرب صيدلية واشترت مضادا حيويا قدمته لابنها •

لقد أخطأت الأم هنا ثلاثة أخطاء ••

ـ اعتمدت على الحس بيدها ، ولكن ارتفاع الحرارة الحقيقى لا يعرف بالدقة الا بميزان الحرارة •

ـ اعتقدت أن كل أنواع الحرارة المرتفعة يعالج بالمضادات الحيوية ·

ـ أعطت لابنها مضادا حيويا بدون استشارة الطبيب ·

سيدتى ·· ان لارتفاع درجة الحرارة أسبابا كثيرة منها الأسـباب الميكروبية ومنها أسـباب لا علاقة لها بالميكروبات ولكن ·· أولا ·· متى تعتبر درجة حرارة الطفل مرتفعة ؟ ··

لكل جسم درجة حرارة معينة ـ فى الحدود الطبيعية ـ فهناك بعض الأطفال لا تزيد درجة حراراتهم على ٣٦ حتى فى أشد أوقات الصيف حرارة ، والبعض الآخر قد تكون درجة حرارته الطبيعية ٣٧ر٥ طوال عمره · اذن فارتفاع الحرارة نسبى فى أسـاسه ويتوقف تقديره مبدئيا على درجة حرارة الطفل ذاته الأساسية ·

لكن على العموم اذا ارتفعت عن ٣٨ ـ من الفم فهذا الطفل مصاب بارتفاع فى درجة حرارته ·

● **من أهم أسباب ارتفاع درجة الحرارة اللاميكروبية هي:**

كثرة الملابس ـ وقلة السوائل عند الطفل الرضيع ·

تدخل الأم على الطبيب حاملة طفلا فى الشهر الرابع من عمره وهو يلبس مالا يقل عن خمس طبقات من الثياب فى عز الصيف · يراه الطبيب فيلفت نظره وجهه الأحمر المحتقن وبكاءه الشديد بسبب الحر الشديد والعطش ·

ويســـأل الأم ؟ وهل تقدمين له الماء ؟ فترد لا ..
طبعا مثـــل هذا الطفـــل لا علاج له الا تخفيف الملابس وتهوية الحجرة وتقديم الماء البارد له . فماذا يكون الحال لو أعطت له الأم ـ وحدها ـ مضادا حيويا ؟!! ضرر فادح بالطبع .

● **أما أسباب ارتفـــاع درجات الحرار الميكروبية** فهى عديدة منها الأسباب الواضحة كنوبات النزلات الشعبية والمعوية والحميات المشهورة كالحصبة والجديرى . ومنها أسباب غير ظاهرة للأهل ـ كالحمى التيفوديـة والتهـاب حوض الكلى والتهاب الأذن الوسطى .

فمن يشخص السبب هنا .. وبالتالى يقدم العلاج ؟
.. انه الطبيب وليست الأم ولا الصيدلى !! ..

حذاء الطفل

● ● فى عيد ميلاد ابنها الأول سارعت الأم الى شراء حذاء جديد لابنها ، أول حذاء يلبسه وكانت له فرحة بين الأهل •

ولبس ابنها الحذاء ـ كنوع من العياقة ـ فهو لم يكن قد مشى بعد بين تصفيق الأهل وضحكاتهم •

ولكن بعيدا عن الأناقة : فان لحذاء الطفـــل المثالى شروطا قد تخطىء بعض الأمهات فلا تراعيهــا • **وأهم هذه الشروط :**

ــ لاتتعجلى الباس طفلك الحذاء فســوف يتعلم المشى ــ أسرع كثيرا لو كان حافيا •

لاتتعجبى ياسيدتى فهذا كلام منطقى جدا ، فالطفل الحافى القدمين تســـاعده خشــونة جلد القدمين ومرونة الأصابع على الالتصاق بالأرض والثبات عليهــا • بعكس لابس الحذاء الذى يعوقه الحذاء عن ذلك •

ــ يجب أن يكون نعل حذاء الأطفال الصغار نعلا خفيفا من الجلد الطرى ولكن بعض الأمهات يعتقدن ان الأفضـــل هو النعل الصلب المتين •

وهذا اعتقاد خاطىء فالنعل الطرى يجعـــل الطفل يعتمد فى مشيه ووقوفه على عضلات قدميه ورجليه فتقوى بالتدرج • أما النعل القوى فهو يدفع العبء عن عضــلات القدمين ويقوم هو بواجبها فلا تتقوى بنفس الدرجة •

ــ ينمو الطفل سريعا فى سنواته الأولى فراعى دائما أن يكون الحذاء واسعــا بعض الشىء لا يحتك باطراف أصابعــه ولا جوانب قدميه •

ــ فى الصيف الصندل أفضل كثيرا من الحذاء المغلق سواء كان هذا فى الصباح أو المساء •

الحزق

●● كثيرا ما تسرع الأم الى طبيب أطفالها وقد أقلقهـا حزق رضيعها • ولكن الطبيب يطمئنها فيقول لها :

سيدتى •• الحزق عرض طبيعى جـدا فى الشهور الأربع الأولى من عمر الطفل وهو لا علاقـة له بالمغص فقـد تلاحظين مثلا أن يحزق بشدة ومع هذا فهو مستغرق في نوم عميق •

والطفل قد يحزق أيضا ، وبشدة لدرجة البكاء قبل التبرز أو التبول وعادة ما يكون هذا أمرا عاديا وهو علامة طبيعية تلفت نظر الأهل الى أنه قد بدأ فى عملية الاخراج.

فلا تقلقى ، ولا تعطى رضيعك دواء .. ولكن اذا كان الحزق مصحوبا باى أعراض أخرى كالاسهال مثلا . أو اذا كان ابنك قد تخطى شـــهور عمره الأولى وأصيب بنوبات جديدة من الحزق ... فاستشيرى الطبيب .

الحصبة ليست مبروكة دائما

أتى وقت كانت الأم اذا أصيب ابنها بمرض الحصبة سمتها المبروكة ومرت به على أبناء صديقاتها حتى يصابوا بالعدوى ويرتاحوا .. هذا خطأ كبير لما للحصبة من مضاعفات هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى لوجود الطعم الواقى .

● أعراض الحصبة :

الحصبة عدو يجيد فنون المراوغة والتمويه فهى تبدأ بشكل ارتفاع مفاجئ فى درجة الحرارة يصاحبه رشح وعطش • واحتقان بالعينين فتشبه الانفلونزا ويعالج الطفل من الانفلونزا ، ولكنه لا يتحسن وتقلق الأم ويراجع الطبيب الروشتته حتى اليوم الرابع من بدء ارتفاع الحرارة، حينئذ تسفر الحصبة عن وجهها وتظهر طلائعها فى صورة طفح وردى اللون يبدأ خلف الأذن وعلى الوجه ويمتد تدريجيا الى الرقبة والصدر حتى يشمل باقى الجسم فى ظرف يومين ويبقى أربعة أيام أخرى مع استمرار الارتفاع فى درجة الحرارة ، ثم تنحسر موجة الطفح تدريجيا ابتداء من الوجه حتى باقى أجزاء الجسم وتنخفض درجة الحرارة وتزول باقى الأعراض معها •

بالعلاج الكامل تمر الحصبة بدون مضاعفات ولكن ـ الاهمال قد يؤدى الى مضاعفات • ومنها البسيط نسبيا كالتهاب الأذن الوسطى ومنها الخطر كالنزلات الشعبية والالتهاب الرئوى والنزلات المعوية الحادة والتهاب المخ وهو نادر والحمد لله •

● علاج الطفل :

ـ الحجرة : نظيفة ، جيدة التهوية مع البعد عن تيارات الهواء •

- العناية بالعينين : بوضع قطرة ٣ مرات يوميا ٠

- العناية بالأنف : معالجة الرشح بنقط الأنف ، وبقاء الأنف نظيفا بلا انسداد يمنع حدوث التهاب الأذن الوسطى الذى يدمر طبلة الأذن ٠

- العناية بالفم : منعا للتقيحات يجب غسله جيدا بعد الأكل ودهان الفم بالجلسرين والبوريك اذا تقيح ٠

- النظافة : لا داعى للاستحمام فقد يتعرض الطفل للاصابة بالبرد ومضاعفاته ولكن لا بد من بقائه نظيفا بغسل أجزاء جسمه جزءا جزءا وتجفيفه أولا بأول ثم رشه بالبودرة يوميا ٠

- الطعام مسلوق اذا كانت الحرارة مرتفعة ٠

- الأدوية : يعطى الطفل بعض الفيتامينات مثل ب المركب لتقوية مقاومته مع خفض للحرارة اذا ارتفعت درجة الحرارة ولا تفيد المضادات الحيوية ٠

- الملاحظة : يجب على الوالدين ملاحظة أى مبادىء لحدوث مضاعفات كاستمرار ارتفاع درجة الحرارة بعد زوال الطفح ٠ أو ليونة فى البراز أو سعال وهنا يجب أن يتدخل الطبيب لوقفها عند حدها وعلاجها ٠

● أخطاء شائعة فى العلاج :

هناك عدد من الطرق الغريبة التى تعالج بها بعض الأوساط مرض الحصبة • وتجرى فيها مجرى التقاليد القومية وأولها تلوين حياة المريض باللون الأحمر فهم يلبسونه من قماش أحمر ويضعونه فى فراش أحمر بحجرة ضوؤها أحمر ، ولعل أصل هذا التقليد هو ان عين الطفل الملتهبة يؤذيها الضوء فينصح الطبيب بأن يكون ضوء الحجرة أحمر فيظن البعض أن اللون الأحمر هو علاج المريض فيغرقونه فى بحر من اللون الأحمر • هذه عادة قد عرف أصلها ، أما العادة الثانية التى لم استطع معرفة أصلها فهى اعطاء الطفل حقنة شرجية من العسل الأسود والذى لن يعالجه بل قد يؤدى الى اصابته بنزلة معوية • أما ثالثة الأثافى فهى تعريض الطفل السليم للعدوى من قريبه أو زميله المريض كى يصاب بالمرض ، وكما هو واضح من مضاعفات الحصبة فهذا اجراء غير مستحب •

● الوقاية :

خير طريقة لوقاية الطفل هى اعطاؤه الطعم الواقى من الحصبة وهو متوفر حاليا بمراكز رعاية الطفل ، نصف سنتى من تحت الجلد تمنح الطفل مناعة كاملة وقد يصاحب هذا الطعم بعض الأعراض الخفيفة ارتفاع فى درجة الحرارة

أو ظهور طفح ـ غير معد ـ ولكن هذه الأعراض لا تقلل من شأنه وفائدته العظيمة .

أما اذا تعرض الطفل للاختلاط بآخر مصاب بالحصبة ولم يكن قد طعم ضد المرض فيجب حقنه بمادة تسمى الجاما جلوبيولين تمنحه مناعة مؤقتة مدتها ثلاثة أسابيع ، وميزة هذه المادة هى ان المناعة التى يكتسبها الطفل تبدأ من وقت حقنها أما الطعم الواقى فان مناعته تبدأ بعد عدة أسابيع من حقن الطفل به . ولكن هذا يكون بالطعم الواقى ولا تتكاسلى بقولك : دعه يصاب بها أحسن .

ـ اذا اختلط طفل بمريض فهل يذهب الى المدرسة ؟

سؤال تسأله الأمهات كثيرا . واجابته هى أنه اذا كان الطفل قد أصيب بالمرض من قبل فليذهب الى المدرسة ولا خوف عليه لأنه قد اكتسب مناعة دائمة بمرضه السابق ولا خوف على زملائه بالمدرسة لأن المختلط لا ينقل الحصبة ولكن ينقلها فقط الطفل المريض ، أما اذا لم يكن قد أصيب بها فالحال يختلف . فان فترة حضانة الحصبة (وهى الفترة ما بين التعرض للعدوى وظهور علامات المرض) هى من ١٠ : ١٤ يوما وعلى هذا فعليه أن يذهب الى المدرسة أسبوعا . ثم يبقى الأسبوع الثانى فى المنزل وهو الأسبوع الذى تنتهى فيه فترة حضانة المرض . فان كان قد أصيب بالعدوى فان الأعراض تظهر عليه فى هذا الأسبوع فلتطمئن الأم وليستأنف الطفل دراسته .

سيدتي :

لا تستهيني بالحصبة فهى لن تكون مبروكة الا اذا اعتنيت بعلاج طفلك في فترة المرض ، فبهذا فقط تمنعين مضاعفاتها الخطيرة وعندئذ فقط نقول لك مبروك للشفاء .

حمام الطفل

● يجب أن يكون وقت استحمام الطفل لحظات سعيدة تحبها الأم ويرحب بها الطفل ، ولكن كثيرا ما لا يكون الأمر كذلك .

ولذا أقول للأم :

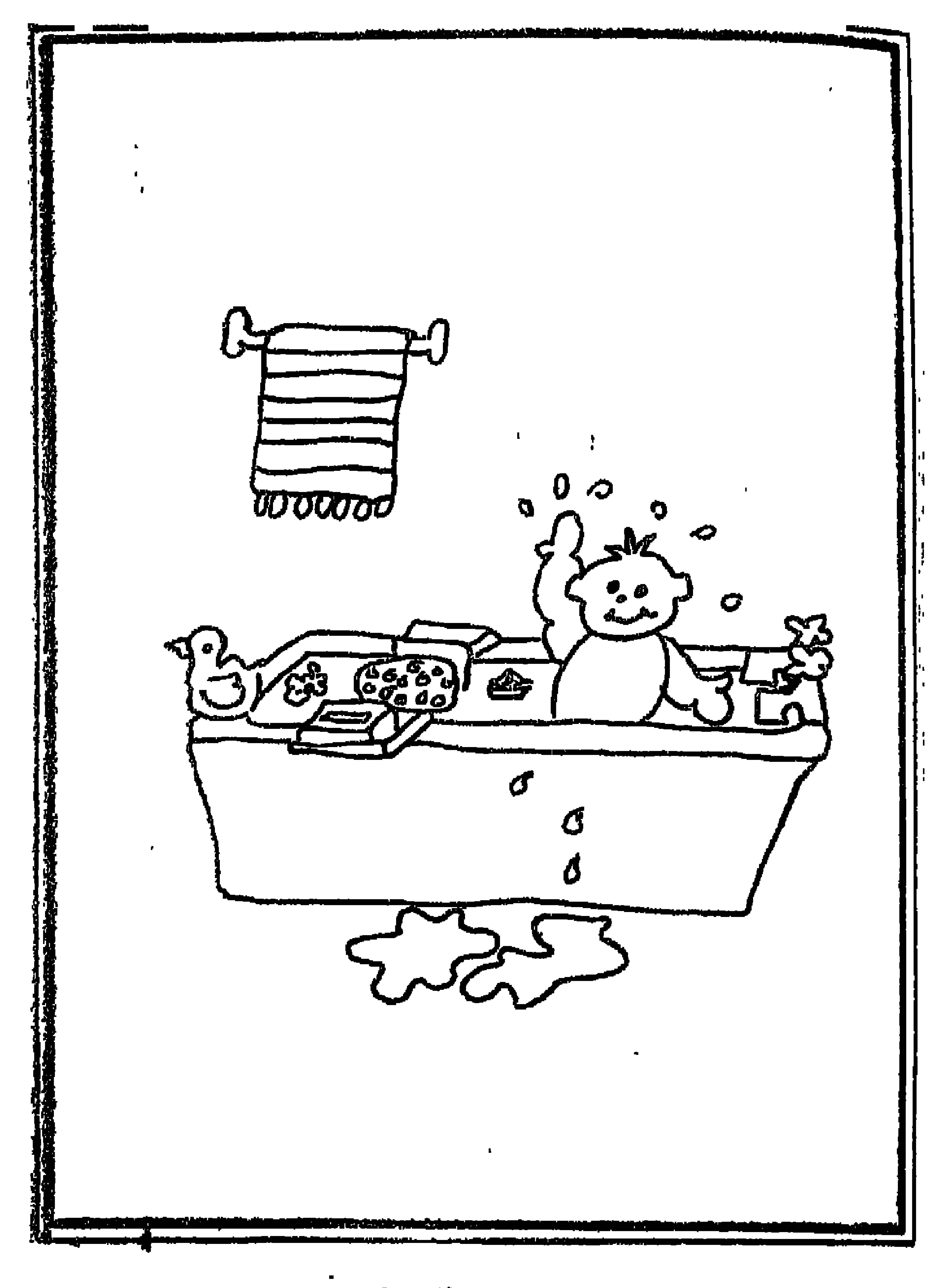
ـ استحمام الطفل نظافة ، وتنشيط لدورته الدموية وتدفئة جميلة في الشتاء وترطيب وانتعاش في

الصيف • فلا تكونى كتلك السيدة التى أتتني وابنها تفوح منه رائحة القذارة لم يستحم منذ أسبوع لخوفها عليه من البرد •

- لا تخافى على ابنك سـيدتى •• من الاصابة بالبرد فليستحم في الشهر الأول مرة كل يومين مثلا وبعد ذلك اجعليها كل يوم ويستحسن أن يكون الاستحمام فى المساء ولا مانع من أن يحدث ذلك فى حجرة نومه حتى نوفر عليه الانتقال من الحمام للحجرة مع ما قد يصاحب ذلك من احتمال الاصابة بالبرد وعلينا أن نجففه جيدا وبالذات شعره قبل أن يخرج من حجرته •

- ابدئى أول حمام لابنك بالماء فقط وتدرجى ، بعد أسبوع من الولادة فانه يمكن بصابون خاص للأطفال • وحبذا لو كان تسل الرأس فى أول الاستحمام على أن يغسل الصابون من شعره بصب الماء على الرأس من الأمام للخلف حتى لا يدخل الصابون فى عينيه وتصبح حكاية الحمام هذه أمرا يكرهه ويبكى عند حدوثه •

وتوجد بعض الشامبوهات الخاصة التى لا تؤذى العين عند التسرب اليها ولا مانع من ان تستعملها الأم •



يا سلام عاليه !!

حمو النيل

●● فى عز رطوبة الصيف البست الأم طفلهـا طبقات عديدة من الملابس · فاشتد عرقه وظهر على جلده هذه الحبوب الصغيرة الحمراء التى تعرفها كل أم والتى سماها الفولكلور الشعبى حمو النيل نسبة لظهورها فى الصيف عند موسم فيضان النيل قبل بناء السد العالى ·

عملت الأم بنصيحة احـدى الصديقـات واستعملت مســحوق البدرة ورشته على جسم ابنهـا ·· فزاد حمو

النيل • وزاد بكاء الطفل الذى آلمه هذا الطفح • وبعض مضاعفاته كالدمامل •

ذهبت به الأم الى طبيبه فقال لها : ـ

حمو النيل سببه العرق فتسد افرازات الغدد الجلدية مسام الجلد فتتجمع داخلها وينتج حمو النيل •

● فالوقاية منه هى الوقاية من العرق وعلاجه هو منع العرق ويكون هذا بأن تخفف الأم ملابس طفلها جدا أثناء الصيف وأقترح لها فانلة قطنية وكافولة وكيلوت واذا اقتضى الامر ففستان لينوه بدون أكمام •

●● تلافى الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية فهى لا تمتص العرق فتساعد على انسداد مسام الجلد • وأكثرى من استحمام ابنك بالماء الفاتر مرة أو مرتين أو أكثر فهو سيسعد بذلك وسوف يقل عرقه وتقل الاصابة بحمو النيل •

تجنبى استعمال البودرة ، فهى تزيد من انسداد مسام الجلد وتساعد على تكاثر حمو النيل •

حول العين

● نظر الوالدان لعينى طفلهما الرضيع ذى الأربعة شهور فوجدا احداهما شمالا والأخرى يمينا صرخت الأم فزعة فقد كان الحول واضحا .

ذهبا للطبيب فطمأنهما قائلا : –

★ وجود حول فى عين الطفل الرضيع هو أمر طبيعى بشرط :

ان يكون السن أقل من ستة شهور ·

ان يكون الحول مؤقتا أى أن تلحظه الأم وبعد دقيقة أو أقل تعود العينان للوضع الطبيعي ·

أما اذا كان الحول ثابتا لا يتغير أو كان عمر الطفل أكثر من عام فهنا يجب أن يتدخل الطبيب لتشخيص السبب ولعلاجه · وخصوصا اذا كان أحد الوالدين أو الأقارب الأقربون مصابا بحول · والحول الوقتي عند المولود سببه ان أجهزة المخ لم تنم وتتطور على النحو الكافي الذى يمكن العينين من التحرك سويا وفي نفس الاتجاه ·

ختان الطفل

● ● **وأقصد بالطبع ختان الذكور !!**

يلزم الانسان مواد توقف النزف عند حدوث الجروح • والختان جرح • لذا لا يجب القيام بعملية الطهور الا فى السن التى تتوافر فيها هذه المواد بدم المولود • ويكون هذا فى اليـــوم الأول من حيـاته حيث تكون قد سرت فى دمه من الأم أثناء فترة الحمل •

أما اذا لم تحدث عمليـة الختان فى اليوم الأول فان المواد مانعة النزف التى اكتسبها الطفل من دم الأم تتلاشى ويبدأ المولود فى تكوين مكوناتهـا بنفسه وتستغرق المدة هنا (٢١) يوما • اذن فالطهور المأمون يكون اما أول يوم أو بعد (٢١) يوما من الولادة •

وتخطىء الأم كثيرا اذا رشت على مكان الطهور بدرة السبلفا فسوف يؤدى هذا الى التصاق الشـاش بقضيب الطفل وجعل نزعه أمرا مؤلما جدا وقد يؤدى الى فك غرز الجراحة والنزف مكانها •

كل المطلوب ان تسـكب الأم بعضـا من المطهرات كالديتول أو السافلون عنـد كل غيـار ولا تعتبر عمليـة الطهارة كاملة ومثالية الا اذا ظهرت بعدها ـ التمرة ـ كاملة لا يغطيها أى جلد •

خطأ آخر تتلكأ بعض الأمهات فى ختان أولادهم مرة بحجة شهور الصيف ومرة بحجة حلول الشتاء • وهذا أمر فى غير مصلحة المولود فالختان فى شهور الطفل الأولى عملية سـهلة مأمونة • أما اذا تأخـر عن ذلك لما بعد سن السنة فستصبح حكاية !!

• • • • • • عملية جراحية وبنج كلى •

ولا علاقة للعملية بصيف أو شتاء فكلاهما مناسب •

دموع العين

●● ما أكثر دموع الأطفال !! أغلبها بكاء دلع . وبعضها له أسباب مرضية .

خذ مثلا هذا المولود الذى تشكو الأم من أن احدى عينيه تدمع باستمرار منذ ولادته بالرغم من استعمال القطرة .

مثل هذا المولود مصاب بضيق فى القنوات الدمعية يحتاج الى تدليكها بالأصبع بجانب عظمة الأنف . وان لم يفد التدليك فلنستشر طبيب العيون .

أما اذا كان الدمع مفاجئا ومصحوبا بدعك في العيون وافرازات صديدية فهذا هو الرمد ـ الذى يحتاج الى قطرة مطهرة ـ وأيضا الى استشارة الطبيب فله مضاعفاته التى قد تؤثر فى قرنية العين وبالتالى النظر ٠

وقد تكون الدموع الغزيرة بسبب دخول جسم غريب فى عين الطفل كحبات الرمل وغيرها وتلك أمور يحددها الطبيب ٠

نخرج من هذا بأن دموع العين الغزيرة عرض لا يجب الاستهتار به وليس علاجه بالضرورة قطرة تشتريها الأم من الصيدلية ٠

سعال الطفل

● ● في يوم من أيام الصيف الحارة ، أقبلت الأم على طبيب الأطفال والزكام يكاد يخنق أنفاسها ، وقالت له : ابني يا دكتور يسعل بشدة ، فما السبب ؟

ولم تلتفت الأم لحقيقة هامة : انها هي السبب فقد اصابته بالعدوى .. أما كيف أصابها البرد – في عز الحر –

فكان لجوئهما الى المودة الجديدة .. جهاز التكييف والمروحة !! ..

ولذا فأول سؤالين .. يبادر بهما الطبيب الوالدين قبل الكشف على طفل يسعل هما : ـ

ـ من بالمنزل مصاب بالبرد أو السعال . أو هل يذهب الطفل المدرسة أو الحضانة ؟

ـ هل تستعملون جهاز التكييف أو المروحة أو المدفأة .

● **خطآن هامان يسببان السعال عند الأطفال :**

أولهما : اعتقاد الأهل ان للطفل الرضيع مناعة ضد ميكروب الزكام والانفلونزا في شهوره الاولى وهذا أمر غير صحيح .. والحقيقة ان مقاومة الطفل لهذين المكروبين أقل من الطفل الكبير .

وثانيهما : الاكثار من استعمال المروحة وجهاز التكييف وما يحدث من انتقال الطفل من حر ساخن الى جو بارد وبالعكس مما يسهل الاصابة بالبرد والسعال .

وللسعال أسباب عديدة منها السعال الجاف وعادة ما تكون أسبابه بعيدة عن الرئة مثل التهاب الحنجرة والزكام .

ومنها السعال المبلغم .. وعادة ما يكون سببه مرض بالشعب الهوائية والرئة . **ولكن لا داعى** لأن تبدأ الأم فى علاج ابنها من السعال **معتمدة على نفسها** فقد يكون

السعال الطرى بسبب التهاب فى الجيوب الأنفية حيث تكون تسدر المخاط وليس مصدرها الشعب الهوائية .

ولا يوجد هنــاك شيء يدعى دواء للسعال بل هنــاك دواء لكل نوع من أنواع السعال يحددها ويحدد علاجهــا الطبيب فقط .

وقــد يؤدى اعطاء دواء الســعال الخطأ الى تفاقم الحالة .

وهناك أنواع من الســعال لابد أن تثير انتباه الأم وتدعوها الى سرعة استشارة الطبيب : ــ

ــ سعال شديد مصحوب بارتفاع فى درجة الحرارة .

ــ سعال يصاحبه نهجان وكرشة فى النفس .

ــ سعال تسمع معه الأم صوت تزييق فى الصدر وخصوصا اذا كانت العائلة معروفة بالاصابة بمرض الربو الشعبى .

ألفت نظر الام الى هذا النــوع من السعال الذى قد يحدث يمثل هذه القصة القصيرة السيناريو :

طفل كان يلعب بسلام ويأكل السودانى وفجأة ازرق وجهه وتوقف عن التنفس ثم سعل سعالا شديدا ثم ارتاح ظاهريا . لابد أن تشتبه الأم هنا فى أن السودانى أو غيره بالطبع من الأجسام الغريبة قد انحشر فى القصبة الهوائية وسبب هذه الزرقة وهذا السعال .. الى الطبيب فورا ..



الزحام فى الحضانة

سرة الطفل

● عند انفصال الحبل السرى تظل السرة .. وأوعيتها الدموية عارية معرضة للجو سهلة التلوث والاصابة بالالتهاب ولهذا ..

- يجب العناية بنظافة السرة بغسلها بمحلول الديتول المخفف أو الكحول .

- لا تستعمل بدرة السلفا اطلاقا لنظافة السرة .

- اربطى كافولة الطفل تحت مستوى السرة • فالكافولة تتلوث عنـدما يتبول الطفل فلا داعى أن يمتد التلوث الى السرة •

- استشيرى الطبيب بسرعة اذا لاحظت احمرارا فى الجلد الذى يحيط بالسرة أو اذا أفرزت افرازا صديديا كريه الرائحة •

أمر آخر •• الفتق السرى •• كثيرا ما تلاحظ الأم بروزا فى السرة يزداد اذا بكى الطفل • انه الفتق السرى وهو أمر عادى جـدا بين الأطفـال وعلى الأم التى يرعبها هذا الأمر أن تعلم أن : –

- الفتق السرى يحدث لكثير من الأطفـال وهو لا يسبب أى ألم أو مغص للطفل ولا يسببه حزق الطفل ، وهو يختفى فى الأغلب قبل سن الثالثة عندما تلتحم عضلات البطن التحاما كاملا •

- لا تستعملى حزام البطن أو المشمع اللاصق أو قطعـة الشدان لعلاجه فلا قيمة لهذا على الاطلاق وقـد يسبب المشمع اللاصق التهابات جلدية كثيرة •

شهية الطفل

●● انظر الى القطة بالمنزل ، يحتـاج جسمها للغذاء ، فتجوع فتموء فتهرع اليها سيدتها بالأكل في طبقها الصغير .

تأكل حتى يكتفى جسـمها فتشبع فتبعد عن طبق الأكل وتمسح أطراف مخالبها وفمهـا بلسانها الصغير . فترفع السيدة الطبق .

هكذا بكل سهولة .. نعتمد على غريزة الجوع وغريزة حب البقاء عند الحيوان فنطمئن ونتأكد أن هذا القط الحيوان الأعجم يتناول احتياجاته من الأكل بلا أى نقص .

أما فى حالة ابننا ـ الآدمى ـ اسمى خلق الله ، فان الأم والأب لا يثقان فى غريزة الجوع التى أودعها الله فيه . ويحاولان ترجمة حبهما لابنهما فى شكل كمية طعام يأكلها .

وهنا تبدأ معركة المائدة ، عند موعد كل أكلة ، تجتمع العائلة وتحاول بكل الطرق .. والمحايلة الترغيب، أو الضرب والتهديد ، أن تجبره على الأكل بالكمية والنوع الذى يرغبون هم فيه ...

هذا خطا كبير جدا ..

● **اقرأوا هذه النقاط ...**

ـ كل انسان وكل حيوان ، يأكل بالضبط قدر احتياج جسمه .

ـ طالما كان وزن الطفل فى ازدياد مستمر بما يناسب سنه فلنطمئن الى أن أكله كاف .

ويحتسب للسن الوزن المناسب بالطريقة الآتية : ـ

ـ الوزن عند الولادة حوالى ٣ كيلو .

● الزيادة أول عام .

- فى الأربعة شهور الأولى ٧٥٠ جم شهريا .
- فى الأربعة شهور الثانية ٥٠٠ جم شهريا .
- فى الأربعة شهور الثالثة ٢٥٠ جم شهريا .

● وبعدها يحسب الوزن بالمعادلة الآتية : -

الوزن = العمر بالسنين × ٢ + ٨

فمثلا طفل عمره ثلاث سنوات يكون متوسط وزنه هو : -

٣ × ٢ + ٨ = ١٤ كيلوجراما .

وبالطبع كيلو أقل أو زيادة لا يعنى شيئا .

ليست النحافة دليلا على قلة الأكل ولا على الضعف . والسبب الأول فى النحافة هو الوراثة كأن يكون أحد الوالدين أو كلاهما نحيفا .

ولا يغرن الطبيب منظر الوالدين البدينين .. فالمهم هل كانا نحيفين فى طفولتهما أم لا ؟! .

ولا تقارنى بين ابنك وبين ابن الجيران السمين فالوراثة هى السبب ، وعلى العموم فالنحيف السليم أفضل كثيرا .

لابد أن نفرق بين فقد الشهية والملل من تكرار أنواع بعينها من الأكل .. ولذا ..

غيرى أنواع المأكولات التى تقدم للطفل باستمرار والمهم أن يأكل كل المواد الغذائية بروتينا ونشويات ودهونا .. فمثلا قد يحصل الطفل على بروتيناته عن طريق اللحم . ولكنه قد يكره اللحم ، فلا مانع من الأسماك وغيرهما . ويمكن أن يكون هذا عن طريق البيض ومنتجات الألبان .. فلا معنى اذن للالحاح على تناول اللحوم بالذات كمصدر للبروتين .

نقطة هامة .. حكاية اللبن ..

اذا قمنا بعمل احصائية بين الكبار لوجدنا ان أكثرنا يكره اللبن . ما السبب ؟! .. عقدة مستحكمة سببها الحاح الأهل علينا لتناول اللبن .. بدعوى انه غذاء كامل . وهو أمر ان صح فى شهور العمر الأولى فهو غير صحيح فى الطفل الكبير ويحل محله وبكفاءة منتجات الألبان . كالجبن والزبادى . بل والجيلاتى اللذيذ واللبن المحلى بالكاكاو .

فلا داعى للالحاح . فكما أسلفت ، المهم تناول كافة المواد الغذائية ولا يهم نوع الغذاء نفسه . فهذا أمر يحكمه مزاج الطفل وتذوقه .

فى الطفل المتواضع الأكلات امنعى الرمرمة بين وجبات الغذاء . فزجاجة المياه الغازية كفيلة بحذف أكلة كاملة

من ناحية أخرى ، لفقد الشهية أسباب مرضية يجب علاجها حتى تعود للطفل شهيته .

ولكن .. كيف نحكم على أن فقد شهية الطفل له أسباب مرضية ؟

● يكون هذا بملاحظة حالة الطفل ، فمثل هذا الطفل لاينمو بالدرجة التى أوضحناها وتكون حالته العامة ونشاطه أضعف من أقرانه .

هنا يعرض على الطبيب لتحديد الأسباب المرضية كالأمراض العضوية الظاهرة أو المختفية .

الشمس وأشعتها

● ● تطلب الأم من طبيب أطفالها فيتامينا تقدمه لابنها يساعده على المشى ..

تقصد بالطبع فيتامين « د » .

ولما لهذا الفيتامين من فائدة حيوية فكانت حكمة الله ان يوفره للطفل فى غذائه العادى فهو موجود باللبن ومنتجاته والبيض وغيرها .

ولكن ، ينفرد هذا الفيتامين بأنه يصنع ذاتيـــا ، كيف ؟!! ·

تتواجد المادة الخام لهذا الفيتامين فى جلد الانسان وعند تعرضه لأشعة الشمس يتحول الى الفيتامين النشط الذى يمارس عمله بامتصاص الكالسيوم من الجهاز الهضمى ليرسبه فى الجهاز العظمى فتتكون العظام والأسنان ويمشى الطفل ويسنن في موعده المضبوط ·

فالطفل يجلس فيما بين الشهر السادس والتاسع · ويقف بين التاسع والثانى عشر · ويمشى فيما بين السنة الأولى والاثنى عشر شهرا · وتحتسب تواريخ ظهور الأسنان بالمعادلة الآتية : ـ

عدد الأسنان = العمر بالشهور ـ ٧ ·

● **وتخطىء الأم أخطاء مشهورة وهى : ـ**

١ ـ الاكثار من ملابس الطفل وتغطيته فلا تسمح لأشعة الشمس بالوصول الى جلده حتى تعطى أثرها المفيد·

٢ ـ عدم تعريض الطفل للهواء الطلق ونحن فى بلد يشتهر بالشمس الساطعة ·

٣ ـ الاعتقاد الخاطىء بأن ضوء الشمس من خلف زجاج النافذة له فائدته ·

والحاصل أن زجـــاج النافذة يمتص الأشعة الفوق بنفسجية وهى الجزء المفيد للجسم فتنعدم قدرة الأشعة بعد ذلك على تكوين فيتامين « د » ·

الضرب

● ● الضرب خطأ تربوى فادح ... الا اذا .....

والا اذا هذه تحتاج لبعض الشرح فى مفهوم العقاب ، يولد الطفل وينمو وهو صفحة بيضاء ناصعة ، لا تشوبها ســـوء النية أو تعمد الخطـأ . ولكنه يكتسب الخبرات بالتدريج يحفزه على ذلك حب استطلاع كبير هو سر نموه العقلى وتطوره الاجتماعى .

ولكنه فى طريق التعلم والتطور تصيبه العثرات أو فلنقل الأخطاء الغير متعمدة ٠

خذ مثلا لذلك : طفل صغير أعجبته زهرية زاهية اللون تحليها وتجملها الرسوم اللافتة ، فأمسكها متأملا جمالها فثقلت على يده الصغيرة ٠٠ وقعت وانكسرت نظر اليها — أو الى بقاياها — مندهشا للموقف الذى لم يقصده ٠ فماذا يجب أن يكون التصرف حيالها ؟

التصرف الغريزى التلقائى هو الصراخ فى وجهه ، بل وضربه ٠ولسوف يتعجب الفتى الصغير لهذا الموقف فهو لم يقصده ٠ فلم الضرب ؟ ٠٠

والحقيقة ان الطفل لا يلام هنا أبدا ، فكل ما فعله هو رد فعل غريزة حب الاستطلاع ٠ ولا يجب ان يكون جزاءه الضرب ٠ والا كبتنا فيه هذه الغريزة المفيدة أما اذا خشيت الأم على شىء ثمين فالأوفق أن تبعده عن عينى ابنها لا عن يديه ٠

ولكن من ناحية أخرى ، خذ مثلا آخر يختلف ٠٠ طفل يقترب من فيشة الكهرباء يمسكها بيديه ، تلمحه الأم فتهرع اليه لتنقذه من صعق خطر ٠

ما التصرف هنا ؟! عبثا ان يفهم طفل ما هى الكهرباء وما مدى خطورتها على حياته ولكن سوف يحذر منها كثيرا عندما ينال علقة ساخنة يتذكرها طويلا ٠

الموقفان مختلفان ، **الأول خطأ غير مقصود** لابد منه في طريق طويل لاكتساب الخبرات ، لا يكون جزاؤه الا أن تشرح للطفل سبب الخطأ وطريقة عدم تكرار الوقوع فيه ٠

والموقف الثاني خطر يتهدد حياته ، فلا مانع من ضربه حتى يتفادى تكراره ٠ والحاصل أن الطفل الذي يربيه أبوان هادئا الأعصاب والنفس لا يستفزان بسرعة ويقدران حسن النية عند الخطأ ويكتفيان بعتاب المحب المقدر يشب هادئ الأعصاب سهلا في التعامل تهزه وتؤثر فيه الكلمة ٠

أما هذا الطفل الذي يخطئ أهله فيسرعان الى ضربه مع كل خطأ فانه يشب عصبيا سهل الاستثارة كثير الأخطاء لا يعبأ بتوبيخ ولا تأنيب ٠

فلا تخطئي سيدتي هذا الخطأ الفادح بضرب ابنك لأي خطأ يرتكبه ووفري هذا ـ فقط ـ للأخطاء الفادحة التي قد تضره ضررا مؤثرا ٠

غيرة الطفل

● ● أقبل الطفل الأكبر على أخيه الرضيع واحتضنه وقبله قبلة شديدة ، وطال الاحتضان حتى أزرق لون الرضيع ولم ينقذه من أخيه الأكبر الا الأهل .

تلك اذن هى الغيرة المقنعة .. ولا يلام هنا الطفل
ـ البرىء ـ ولكن الملام هم أهله وأخطاؤهم التربوية .

احـذرى يا سيدتى

احذرى ان تفرقى ولو تفـرقة ضـئيلة فى المعاملة بين الأخوات • والملاحظ ان الأهل يسـتمرون فى اعطاء الطفل كل حنان ـ بل وأكثر ـ حتى ولادة المولود الجديد •• وهنا يتحول الاهتمام بشكل حاد • ومزعج للطفل الأكبر •

والحاصل ان المولود يمضى أول شهرين اما نائما أو باكيا جوعا أو مغصـا لا يهمه كثيرا ان نداعبه أو نضحك له أو نحمله ونربت عليه •

هذان الشهران هامان جدا ، فيجب أيضا أن لا يلحظ الطفل الأكبر وجود ضيف جديد ـ مستمر ـ وهو يتطلع الى أهله ليعرف ان كان هذا سوف يؤثر على طريقة تعاملهم معـه أم لا •

اذن •• لنغتنم فرصة هذين الشهرين فى اعطاء الطفل الأكبر كافة الاهتمام القديم ونتحاشى كثيرا حمل الطفل الجديد ـ وبالذات ارضـاعه بالثدى ـ أمام أخيه الأكبر • وبعد هذا يكون الاهتمام بالأصغر تدريجيا يشترك فيه أخوه اشتراكا ايجابيا •

تذكرى هذه الجملة « **غلاسة الغيرة** » ، تلاحظ الأم ان الطفل الكبير قد بدأ بعـد ولادة الأصغر ، فى القيـام بحركات تصفها الأم بانها غلاسة أو شقاوة ، فهو يرفع صوته ، وهو يهمل فى المطلوب منه ، وهو يزداد فى شقاوته المؤذية •

تخطىء الأم حين تضرب الابن معتقدة ان هذا الضرب يوقفه عن هذه التصرفات • والحاصل أنها كلهــا بغرض لفت النظر الى طفل أحس بأنه نبذ وأهمل فيشك فى حب أهله • ونحن هنــا حين نضربه ـ تزيد درجــة الشــك فتزداد الغلاســة • والحل هو ان نعرف جــذور هــذه الشقاوة ـ انهــا الغيرة ـ ونعيد الميزان الى الاعتدال بين الأخوين فتحسن الحالة •• وبسرعة •

اياكم والمقارنة بين الأخــوة ، فهذا خطــأ آخر ، فلا تقولوا فلان أحلى أو فلان اهدأ من فلان ، وخصــوصا أمام فلان هذا فمثل هذه الأقوال تؤذى احساسه وقد ينقلب كارها لأخيه الذى وضعناه فى موضع المقارنة معه •

ليس كل طفح ••• حصبة

• • ما دعانى الى الحديث عن الطفح هو تعدد اسبابه فمنها البسيط ومنها الشديد الخطير في مضاعفاته • ومنها غير المعدى ومنها المعدى •

وكذلك صعوبة التفريق بين الأمراض التى تسببه هذا النوع من الطفح أو ذلك ولكن ، تظن كثير من الأمهات ان أى طفح يظهر عنده هو طفح الحصبة • وهذا خطأ شائع •

● **اذا صادفت الأم حالة من حالات الطفح فعليها ان تبحث عن النقاط الآتية : ـ**

ـ تاريخ اصابة الطفل بالحميات فالطفل الذى أصيب بالحصبة ، أو الجديرى أو الحصبة الألمانية يكتسب مناعة كاملة ضدها ولذا تستبعد التفكير فى هذه الحميات كسبب للطفح •

ـ هل الطفح مصحوب بحرارة أم لا • فاذا كان مصحوبا بحرارة فقد يكون السبب احدى الحميات المعروفة كالجديرى والحصبة ، والحصبة الألمانى والحمى القرمزية والتيفود ، أما اذا لم يصاحب هذا الطفح أى حرارة فقد يكون السبب غير ميكروبى كطفح الحساسية لاحدى الأدوية كالسلفا أو أحد المأكولات كالبيض والشيكولاته والبرتقال والفراولة ، فى فترة الصيف العرق قد يكون سبب هذا الطفح البسيط (حمو النيل) الذى يكثر فى أماكن الاحتكاك كالرقبة والابط والصدر •

ـ عدد الأيام التى ارتفعت فيها حرارة الطفل قبل ظهور الطفح فى الحميات نظام شبه عسكرى فى موعد ظهور طفحها •

طفح الحمى القرمزية فيظهر فى ثانى يوم وطفح الجديرى فى ثالث يوم ، أما فى حالة الحصبة فان الطفل

يصاب بسخونة شديدة يصاحبها زكام والتهاب بالعينين وفى رابع يوم يبدأ الطفح فى الظهور • أما التيفوس فيظهر طفحه فى خامس يـوم وفى النهـاية تأتى حمى التيفود ، يصاب الطفل بارتفـــاع تدريجى فى درجـة حرارته وفى سادس يوم يظهر الطفح عند الفخذين وأسفل البطن •

بداية الطفـح :

النقطة التالية هى مكان بداية الطفح وطريقة انتشاره ، فالحصبة تبدأ فى الوجه وعند منابت الرأس ثم تمتد الى باقى الجسم • وكذلك الحصبة الألمانية والتى يصاحبها أيضـــا تضخم فى الغدد الليمفاوية وبالذات فى الرأس والرقبـة • أما طفح الجديرى فيبدأ فى الصـدر والبطن والظهر ثم يمتد الى الرأس والأطراف •

وتساعد معرفة نوع الطفح على تشخيص سببه فطفح الحصبة والحصبة الألمانى والتيفود يظهر على شـــكل بقع حمراء • أما طفح الجديرى فهو يظهر فى حالته الكاملة على شكل بثور ماء أو بثور متقيحة •

ماذا تفعل :

اذا اكتشفت الأم ـ الواعية ـ حالة طفح بين أطفالها فعليها أربع واجبات • أولها عزل الطفل المصاب عن باقى

الأطفال وثانيها علاجه علاجا مبدئيا . فاذا ارتفعت درجة حرارته فلا مانع من مهبط للحرارة ، ولو كان مصابا بالزكام أو التهاب الجفون فعليها بالقطرة .

أما ثالث واجبات الأم بعد الاطمئنان على طفلها فهو مراقبة المخالطين للطفل المصاب ويستحسن عزلهم بالمنزل حتى تتأكد من عدم اصابتهم بالمرض وحتى لا يتسببوا فى عدوى باقى أطفال المدرسة أو العائلة .

والواجب الرابـــع .. استشـــــارة الطبيب

وتسألنى الأم الى متى سوف يعزل الأطفال المخالطون ؟ والاجابة سهلة على ذلك فلكل مرض فترة حضانة معروفة يظهر بعدها الطفح ، فاذا مرت هذه الفترة بسلام فقد ننجد هذا الطفل من الاصابة بالمرض وصار عليه انه يعود الى مدرسته ، رضى أم لم يرض بهذا . وفترة الحضانة لكل مرض معروفة فهى من اســبوعين فى حـالات الجديرى والحصبة والحصبة الألمانى وهى ثلاثة أو أربعة أيام للحمى القرموزية ومن ١٠ : ٢٠ يوما فى حالات التيفود .

الحصبة الألمانيـــة

بعد هذا أود أن أنبـــه الى نوع خاص من الحميات الذى ـ على بساطته بالنسبة للطفل المصاب ـ يعد خطيرا بالنسبة للأم الحامل ، وهو الحصبة الألمانية • اذا أصيبت الأم الحامل فى شهورها الثلاثة الأولى بهذا المرض تعرض جنينها لكثير من الأمراض الخطيرة كالتأخر العقلى والعيوب الخلقية فى أجهزة جسمه كالقلب مثلا • وقد تحدث هذه

المضاعفات للجنين بمجرد تعرض الأم لطفل مصاب بالحصبة الألمانى حتى لو لم تصب **ولهذا ننصح الأم الحامل بالذهاب الى الطبيب حتى يبدى رأيه فى موضوعها هى** ، هل هذا طفح حصبة ألمانية أم لا ؟ وقد ينصح الأم بالاجهاض فى بعض هذه الحالات حتى تتفادى ولادة طفل مشوه عقليا أو جسمانيا .

هذه هى قصة الطفح وهى قصة ذات ثلاثة فصــول بدأناها بأســبابه ثم بطريقة تشخيص هذه الأسباب ثم اختتمناها بطريقة التعرف المثلى على الطفل المصاب ومخالطيه وعلى الأم أن تحفظ هذه القصة فسوف تحتاج الى استرجاعها كثيرا أثناء تربيتها لأبنائها .

العرق

● ● ابني يا دكتور ضعيف جدا ..

ـ وما هي علامة ضعفه ؟ !

ـ انه كثير العرق !!

خطـــأ .....

ليس العرق الكثير عنـد الطفـل دليلا على ضعفه .

الا فيما ندر بالطبع · وليس من علامات المرض اللهم الا فى حالات ارتفاع الحرارة وعلاجها بمنزلات الحرارة ·

ولكن للعرق أسبابه الأخرى الكثيرة البسيطة فهى : ـ

● العرق الوراثى ، تشكو لك الأم ان ابنها حين يصحو من النوم تلاحظ ان سريره مبتل بالعرق تحته لدرجة انه يرسم صورته بالعرق على الملاءة ·

وتسأل فتعلم ان أحد الوالدين أو كليهما يعرق كثيرا·

● الجو الحار الرطب عموما وخصوصا اذا كان يصحب ذلك تغطية الطفل بملابس ثقيلة ·

والحق ان طبيب الأطفال يلاحظ أن كثيرا من الأمهات المصريات ـ باعتقاد خاطىء ـ يظنن أن كثرة الملابس تحمى الطفل من الاصابة بالبرد ، تكشف الطفل فى عز الحر والرطوبة بملابس لا تكاد تفترق عن ملابسه الشتوية اللهم الا فى الجاكتة التريكو ·

سيدتى ·· بدلا من أن نشكو من عرق أبنائنا فلنخفف من ملابسهم ·

غذاء الطفل ، أسئلة الخطأ والصواب
لبن الشــدى

١ ـ أشك فى قدرتى على الارضاع بالثدى : ـ

لا داعي لأى شك فى ذلك .. اذا كان عمر الانسان على الأرض آلاف الملايين من السنين فان الألبان الصناعية اختراع حديث لا يتجـــاوز عشرات السنين ولا شــك ان أجدادنا جميعا قد رضعوا لبن الثدى ـ ينبوع الحياة ـ الذى يقدمه الله هدية للطفل .

والارضاع بالثدى لا يحتاج الا الى : ـ

ـ صحة جيدة عند الأم وغذاء متوازن ولا أقول غذاء كثيرا ٠

ـ نية خالصة للارضاع لا يشوبها خوف من سمنة أو تشوه الثدى فالرضاعة بريئة من هاتين التهمتين ٠

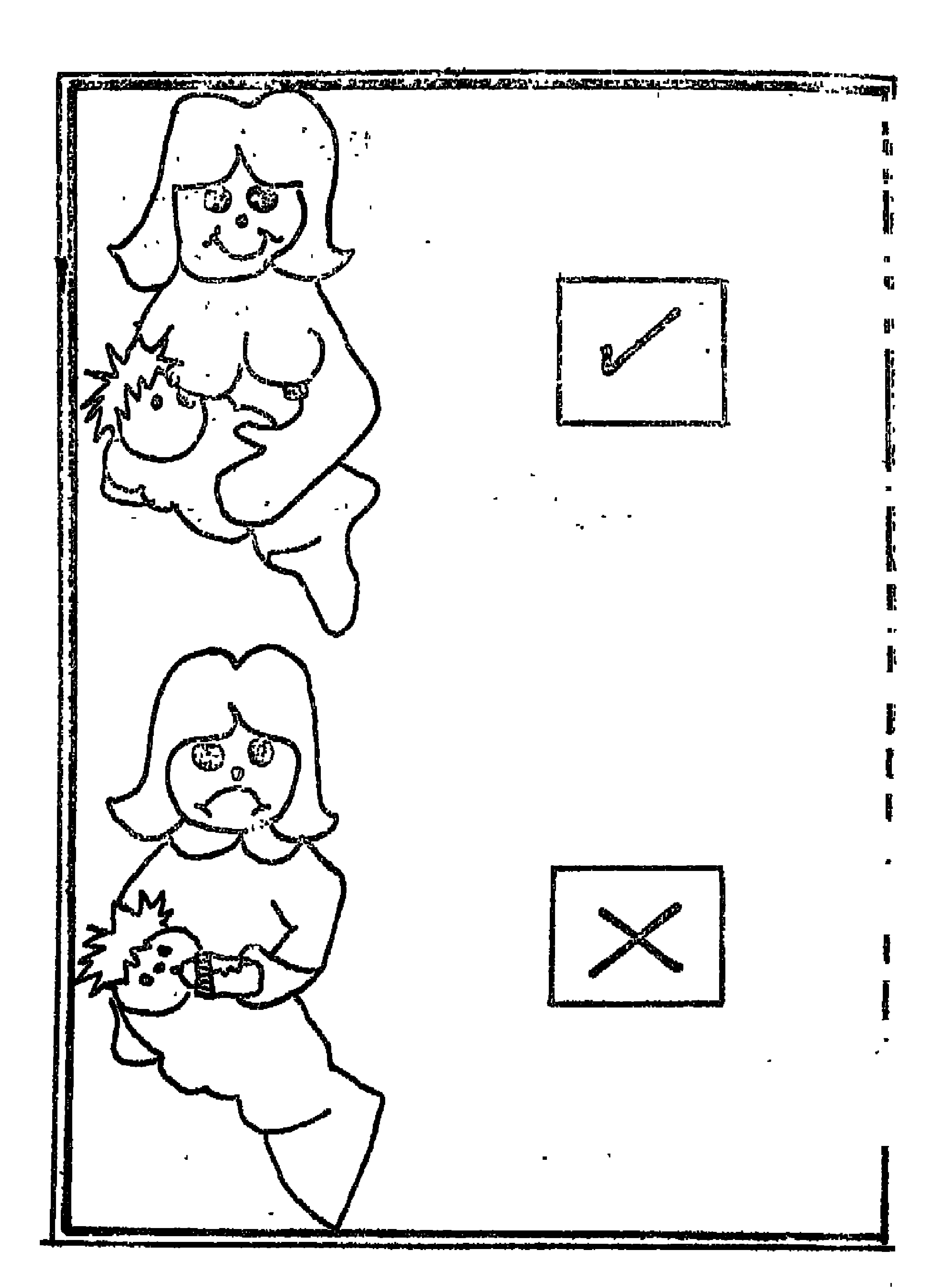
ـ هدوء البال ـ وهو صعب فى الحقيقة ـ ولكن مع الاطمئنان الى أن نزول اللبن هو حقيقة واقعة سوف تحدث ٠ وبعد ان نقرأ معا باقى الكتاب لا شك أن كثيرا من التوتر الذى يصيب أم العصر الحديث سوف يتلاشى ٠

٢ ـ لا ميزة للبن الثدى على الألبان الخارجية ! ٠٠ خطا ٠٠

(أ) لبن الثدى ذو تركيب مثالى يسهل هضمه فى أمعاء الطفل الرضيع ومهما قدمت شركات الألبان من اختراعات فلن يصل لبن الجاموسة أو البقرة الى قيمة لبن الثدى البشرى ٠

(ب) لبن الثدى ينزل بمقدار يتزايد أوتوماتيكيا كلما زاد عمر الطفل ووزنه وهو معقم تماما وفى درجة حرارة مناسبة للرضيع شتاء وصيفا ٠

(ج) يحتوى لبن الأم وخصوصا فى أيامه الأولى على ما نسميه طبيا بالأجسام المضادة وهى تساهم فى زيادة مقاومة الرضيع للأمراض ٠



الثدى وليس البزازة

(د) رضاعة الثدى تعفى الأم من هم تحضير الرضعات وتعقيم وغلى البزازات بـل ومن مراقبـة تطورات الألبان الصناعية • فهذا لبن يختفى شهرا ويظهر شهرا . وهكذا كما لو كانت بورصة للألبان •

(هـ) للارضـاع بالثدى فائدة للأم فهو يساعد على انقباض رحمها بعد الولادة وعودته الى حجمه الطبيعى في أقصر وقت •

(و) كل أم أرضعت ابنهـا من ثديهـا لا ريب قد أحست بمدى الحنان والتعاطف المتبادل بينها وبين وليدها أثناء هذه العلاقة الوثيقة •

٣ ـ لماذا يزداد فى عصرنا هـذا عدد من لا يرضعن من الثدى ؟ ••

تفقد الأم الثقة سريعـا فى قدرتهـا على الارضـاع للأسباب الآتية : ـ

(أ) من الطبيعى أن لبن الثدى فى الاسبوع الأول يكون قليلا ، بل انه قد لا يزيد على ٦٠ سم ـ مقدار فنجانى قهوة ـ يوميا ، والأم المتعجلة تفاجأ بذلك فتسارع بتقديم اللبن الصناعى لوليدها • والحقيقة ان هذه الكمية القليلة هى كل ما يحتاجه الطفل من غذاء فى هذا الاسبوع • ولو انتظرت الأم اسبوعا آخر لفرحت لما سوف تلاحظ من زيادة تدريجية فى لبن ثديها • فاللبن يزداد أتوماتيكيا كلما كبر الرضيع وكلما زادت قوة امتصاصه •

(ب) تلاحظ الأم أن طفلها يفقد بعضا من وزنه فى اول عشرة أيام فتشك فى مقدار لبنها وقدرته على التغذية ، والحقيقة ان الطفل قد يفقد بعضا من وزنه بعد حوالى ١٥ يوما من الولادة يعود ليستردها بعد ذلك ٠

وهى ان لم تكن على معرفة بهـذه الحقيقة فسـوف تعتقد أن العيب فى لبن ثديها فتقدم له المساعدة باللبن الصناعى ٠

٤ ـ هل أحدد مدة رضاعة طفلى فى أسابيع الولادة الأولى ؟

فى هذه الأسابيع تكون الحلمة رقيقة وحديثة العهد بعملية الامتصاص ، ومن ناحية أخرى لا يزال لبن الثدى قليلا ولذا أنصح بفترات ارضاع تتزايد تدريجيا : ففى اليوم الثانى دقيقتان للرضعة ، وفى اليوم الثالث ثـلاث دقائق وهكذا تزيد الرضعة دقيقة كل يوم حتى تصـل الى ٧ دقائق فى اليوم السابع ٠

٥ ـ هل هناك فترة مثالية للارضاع بالثدى ؟ ٠٠

عشر دقائق من كل ثدى تكفى تماما لافراغ أى ثدى واشباع أى طفل ـ وتشمل هذه الفترة المدة التى يرتاحها ـ أو ينامها الطفل فى هذه الأثناء ٠ وما زاد على ذلك ـ كحال الأم التى تستمر فى ارضاع وليدها ساعة مثلا ، فلن يعطيه مزيدا من اللبن بل سيؤدى الى التهاب الحلمتين والى توتر الأم وقد ينتقل هذا التوتر الى وليدها ٠ فقد تلاحظ

الأم أن ابنها يشتد بكاؤه ليلا ويكون سبب ذلك جزئيا هو تعبها من المجهـود المبذول الذى يؤدى الى عصبيتها التى سوف يشعر بها الوليد حتما ٠

وعلى العموم بعيدا عن تحديد الدقائق العشر اذا أحست بشبع ابنها وتوقفه عن بلع اللبن فهذا هو الوقت الكافى بالنسبة له ٠

٦ ـ ما هى وسائل زيادة لبن الثدى ؟

● أهمها امتصاص الطفل لثدى أمه ، ولذا ننصح بأن يتناول الطفل الثدى بدون مواعيد كلما شعرت الأم برغبة ابنها فى الرضاعة ، ويظهر هذا ببكائه وامتصاصه لقبضة يده وتلفته بحثا عن الثدى ٠

● غذاء صـحى متوازن يحتوى على المواد النشوية والدهنية والبروتينية بالاضافة الى السوائل والفيتامينات ٠

وفى هذا يلاحظ أن الأم فى بداية شهورهـا الأولى تكون على درجـة من التوتـر ـ لعله بسبب التخوف من مسئولية تربية الطفل الجديد ـ ويؤدى هذا الى فقدان فى الشهية يسـاعد عليه اصرار الأهل على تناول الأم بعض الأغذية التقليدية كالفـراخ والحلاوة الطحنيـة ٠ وكل ما أنصح به الأم هو أن تأكل ما تشاء من أنواع الطعـام وليس ما يفرض عليها ، ولعل قدرا من الجيلاتى أو كوزا من الذرة المشوية أو البطاطا تحل محل بعض هذه الأكلات الروتينية التى قد تأباها شهية الأم وتتذوقها ٠

● راحة بالقدر المعقول ولا أقول رقادا متواصلا بالفراش ويكفى جدا النوم ساعة أو اثنتين فى فترة الظهيرة وثمانى ساعات مساء ولكن القيام بالمجهود المعتاد المنزلى كالتنظيف والغسيل وغيره يجب أن يكون فى حدود طاقة الأم .

٦ ـ نقص لبن الثدى فجأة وبكى طفلى جوعا ؟ هل أرضعه صناعيا ؟ !

الأم كائن حى وليست آلة . والثدى وافراز اللبن هو جزء من وظائف جسمها التى قد تتأثر لأى طارىء موقت كتعب مفاجىء أو توتر عصبى بسيط . وهنا تنشأ حلقة مفرغة ، فالثدى يقل فى افرازه ، والطفل يجوع ويبكى بكاء متواصلا فتتنوتر الأم أكثر ويقل اللبن بالتالى .

٧ ـ ابنى لا يستيقظ ليأكل فى مواعيد محددة : هل أنظم مواعيده بنفسى ؟

وهل تأكلين يا سيدتى فى مواعيد محددة ؟ قدمى لطفلك الثدى كلما جاع فهو ـ وخاصة فى شهره الأول ـ قد يرضع لمدة دقيقة أو دقيقتين ، وهذا يكفى لاشباعه ساعة أو أقل ، يقوم بعدها باكيا . قدمى له الثدى عندئذ وهو كلما نما طالت فترة رضعته وزادت مدة شبعه حتى ينظم نفسه ليرضع ٥ ـ ٧ رضعات يوميا .

٩ ــ حاولت منع الرضاعة مساء فلم أستطع • هل هناك حـل ؟ ••

فى أول شـهر من عمر الطفـل يرضع الوليد حتى الثانية عشرة مساء على الأقل ولكنه قد يستيقظ فى الفجر باكيا ماصا أصابع يده علامة على جوعه • فقدمى له لبن الثدى طبعا ، ولكنه بعد أول شهر أو ثانى شهر على الأكثر يستغنى عن هذه الرضعة وقد يستمر فى الرضاعة لما بعد منتصف الليل حتى رابع شهر أو أكثر •

●●● وعلى العموم أعود الى المبدأ الذى يقول : « القاعدة الوحيدة هى اشباع الطفل حين يجوع » •

١٠ ــ اذا كان طفلى نائما فى موعد رضعته فهل أوقظه ؟

لا طبعا •• فالطفل الجائع يصحو من النوم بدون حاجة الى من يوقظه • وقد تقلق الأم اذا نام ابنها لمدة خمس ساعات تاركا موعد احدى رضعاته ، ولكن الطفل سوف يعوض هذا بلا شك بعد ذلك فهو سوف يصحو مبكرا فى الرضعات التالية حتى يكمل ما فاته •

١١ ــ أشك فى كفاية لبن الثدى فكيف أحكم على ذلك ؟

(أ) بزيادة وزنه الزيادة الطبيعية •

(ب) باخراجه برازا كافيا ٢ ـ ٦ مرات يوميا ٠

(جـ) بحالته بعد الرضاعة ٠ فالطفل الشبعان يهدأ بعد رضاعته وينام مرتاحا مستقرا ٠ أما ذاك الذى ينقصه لبن الثدى فانه بعد فترة الرضاعة يستمر فى البكاء ماصا قبضة يده باحثا عن الثدى ٠

١٢ ـ براز ابنى لونه أخضر ، هل هذا برد فى المعدة ؟٠

القاعدة العامة هى أنه لا يؤخذ لون البراز الأخضر بقلق طالما كانت نوعية البراز عادية وطالما كانت حالة الطفل العامة جيدة ٠ ولا يجب على الأم أن تصدق ما يقال عن الأجيال القديمة ان كل براز أخضر هو برد فى المعدة ٠

وعلى العموم فمن أهم هذه الأسباب هى : ـ

(أ) نقص تغذية الطفل ٠

(ب) ترك البراز مدة طويلة معرضا للهواء قد يؤدى الى اخضراره ٠

(جـ) وجود ميكروب معوى ٠

١٣ ـ لبن الثدى باهت اللون ٠ يبدو أنه غير مغذ :

خطأ شائع عند الأمهات أن يقارنن بين لبن الثدى ولبن الجاموسة فى درجة بياضه وتركيزه ٠ والحاصل ان لبن الثدى فى تركيبه يختلف كثيرا عن لبن الجاموس ولذا يبدو

باهتا ، فاللون الطبيعى هو البياض الباهت المائل للزرقة فلا تخشى ياسيدتى ولا تعقدى هذه المقارنة ، فهذا اللبن الباهت اللون هو خير غذاء لابنك ، اما لبن الجاموسة الأشد بياضا فهو أيضا خير غذاء - ولكن للجاموسة الصغيرة ·

١٤ - آكل حلاوة وفراخ واشرب حلبة حتى مللت فما الحل ؟ ··

حالما تلد الأم طفلها تتجمع العائلة حولها وتبدأ النصائح الغذائية فهذه تنصح بالفراخ والأخرى بالحلاوة الطحينية والثالثة بالحلبة ، والكل يلح عليها ان تأكل كثيرا ·

ولكن الأم فى أسابيعها الأولى قد تكون على شىء من التوتر والخوف من المسئولية - مسئولية تربية طفل جديد - وقد يصيبها هذا بشىء من فقدان الشهية يزيد منها الالحاح على الأكل الذى يجعلها تنظر الى الطعام كأنه نوع من الدواء ·

● **والنصيحة هى :**

كلى ياسيدتى غذاء متوازنا يحتوى على النشويات والدهنيات والبروتينات والفيتامينات فى أى شكل وأى نوع ترينها ·· ولنضرب لذلك أمثالا :

البروتينات : اللحوم ، الأسماك ، الجبن ، البيض ، العدس والفول والفول السوداني ـ الذرة المشوية والزبادى والجيلاتى واللبن .

ولاحظى اننى وضعت اللبن فى آخر القائمة ، ليس لقلة فائدته ولكن لكثرة الالحاح على تنـــاوله بينما يكفى جدا قطعة من الجبن أو سلطانيـــة زبادى ان تحل محل محل نصف لتر من اللبن .

ولاحظى أيضا اننى نصحت بالجيلاتى والذرة المشوية حتى أؤكد ان المهم هو أن تتناولى ما تحبين وليس ما يفرضه عليك الأهل ما دام يمدك بما يحتاج اليه جسمك من المواد الغذائية .

وهى على سبيل المثال :

الدهنيات : الزبد والقشدة والزيت والسمن وصفار البيض .
النشويات : العيش والبسكوت والتوســـت والبطاطس والبطاطا والسكر والعسل والمربى .
الفيتامينات : تكثر فى الخضراوات والفواكه الطازجة .

١٥ ـ ثديي صغير الحجم ، واخشى ان يكون افراز اللبن غير كاف :

لا طبعا فنزول لبن الثدى يعتمد على عوامل أخرى ذكرتها من قبل ليس من بينها حجمه ، فكم من أمهات بثدى

صغير أرضعن أطفالهن على قدر أحســن وأكمل من ذوات الثدى المتضخم ٠

١٦ ـ اخشى ان يؤثر الارضـــاع على شــكل الثدى وجماله ؟ ٠٠

لا ٠٠٠ والتاريخ ملئ بذكر الجميلات الفاتنات اللائى أرضعن بثديهن قبل اختراع اللبن الصناعى بآلاف وملايين السنين ٠

وللمحافظة على جمال الثدى انصح الأم بالآتى :

١ ـ ان ترتدى السوتيان المناسب الذى يحافظ على وضع الثدى بحيث لا يجعله متهدلا بسبب امتلائه باللبن٠ وعلى ان يكون مستوى الثدى بين الضــلع الثــانى والسادس ٠

٢ ـ أن يكون ارتداء هذا السوتيان أثناء الشهور الأخيرة من الحمل أما بعد الولادة فيجب ارتداؤه صـــباحا وأثناء النوم أيضا ٠

١٧ ـ هل هناك سن محدد لايقاف ارضاع الثدى ؟ ٠٠

لا مانع من الاستمرار فى الارضاع لمدة سنتين وعلى العموم لا يجب ان تقل المدة عن تسعة شهور ٠ والأم اذا تذكرت ان الارضــاع بالثدى أسهل كثيرا من هم تحضير

الرضعات الصناعية والبحث فى الصيدليات عن أنواع اللبن الصناعى تصبح رضاعة الثدى جنة بالنسبة لها وللمولود. ثم ان الطفل كلما كبر .. زادت قوة امتصاصـه للثدى بحيث ينتهى من الرضاعة فى ٣ ـ ٤ دقائق فقط .

والطفل من شهره الرابع يبدأ فى أكلاته الخارجية بجانب الثدى بحيث لا يكاد يصـل الى شـهره السابع الا ويكون قد اكتفى برضعتى ثدى ، صـباحا ومسـاء . والباقى أكلات خارجية .

١٨ ـ اريت على ظهـر ابنى بعـد الرضـاعة ... ولا يتكرع ؟ .

حين يرضع الطفل فانه يبتلع بعضا من الهواء أثناء الارضاع وخصوصا فى شهوره الأولى التى لم يتمكن فيها جيدا من فن الامتصاص من الثدى .

والتكريع يكون عادة سهلا اذا اتبع النظام الآتى :

ـ مرة بعد الرضاعة من أول ثدى .

ـ مرة بعد الرضاعة من ثانى ثدى .

ـ المرة بعد ثلث ساعة من الرضاعة •

ـ والأم هنا تحمل ابنها على كتفها وتربت على ظهره ربتا خفيفا ولا يجب ان تزيد المدة على خمس دقائق والا كان مجهودا ضائعا • فان لم يتكرع دعيه ينـــام على جانبه الأيمن فقد يتكرع أثناء نومه • أو يخرج ما ابتلعه من هواء عن طريق الشرج فى شكل غازات •

فطام الطفل

● ● تعتقد كثير من الأمهات خطأ ان الفطـــام هو منع الارضاع سواء بلبن الثدى أو بغيره ٠

والحقيقة هى ان الفطـام هو عملية ادخـــال أكلات خارجية بالاضافة للبن ٠

وهو يبـــدأ عادة في الشهر الثالث من عمر المولود واقترح له الجدول المواجه للموضوع ٠

ولكن ٠٠ لى بضع ملاحظات ونصائح اقترحها للأمهات حتى يتفادين بها اخطاء فى عملية الفطام تجعل منها احيانا فترة صعبة مليئة بالمضاعفات النفسية او العضوية ٠

ـ لاتبـدأ عملية الفطام أثناء شهور الصيف حيث تكثر جراثيم التلوث المعوى ٠

ـ اذا مرض الطفل أثناء عملية الفطام بأى مرض ، فلنوقف عملية الفطام ٠

ـ ابدئى الأكلة الجديدة بملعقة صغيرة واحدة قبل احدى الرضعات ، ثم زيدى الكمية بالتدريج ٠

ـ لاتقدمى للمولود الا أكلة جديدة واحدة فى المرة فمثلا اذا كنا سنضيف فى الشهر المحدد لبن زبادى مثلا وشوربة ، فلنبدأ الزبادى وحين نطمئن الى تقبـــل المعدة للزبادى نثنى بشربة الخضار ، لم ؟! اذا قدمنـا للطفـل غذائين جديدين معا وأصيب بالاسهال أو الحساسية فلن نعلم بالطبط أى الغذاءين هو السبب ٠

ـ لابد ان نحترم تذوق الطفل ـ ولا أقول الشهية ـ فالطفل قد يرفض ـ مثلا ـ الزبادى لأنه لايحبه ولكنه فى نفس الوقت جوعان يمكن ان يتقبل أى أكل آخر ، والأم الذكية هى التى تدرك ذلك فهى ترى طفلها وكل علامات الجوع بادية عليـــه من البكاء الى التلفت يمينـا ويسارا بحثا عن مصدر الأكل ويديه كلهـا فى فمه يحسبها غذاء يأكله !! فهـــو اذا رفض الأكل هنـــــا ٠٠ لايحب هذا النوع فقط ٠

الأكلات الخارجية

●● نصائح عشر تمنع أخطاء عشرة

١ ـ قدمى لطفلك أكلة واحـدة فى كل مرة . ولا تبدئى بأكلتين أو أكثر . فمن ناحية يكون هذا تدريجيـا أكثر هدوءا فى تقديم الطعام مما لا يثقل على جهـازه الهضمى . ومن ناحية أخرى يتيح لنا ملاحظة ما قد

يحدث له من مضاعفات من بعض الأكلات فهو لو أكل البيض والموز فى نفس الوقت وأصيب ببعض الحساسية الجلدية فلن تعرف الأم هل هى بسبب البيض أم الموز !

٢ ـ لا تريدى لابنك أكلة جديدة أثناء شهور الصيف أو أثناء اصابته بمرض وخاصة الاسهال ٠

٣ ـ عند تقديم وجبة جديدة يجب ان تراعى ان تكون قبل موعد احدى الرضعات حتى يكون الطفل جائعا جدا بدرجة تجعله يقبل بسهولة على تناول هذه الوجبة ٠

٤ ـ تبدأ كل أكلة جديدة بملعقة صغيرة واحدة تزيد كل يومين ملعقة أخرى حسب تذوقه وحسب تقبل أمعائه ٠ فقد يرفض الطفل ملعقة اللبن الزبادى الأولى مثلا فلا داعى لأن تزيدها الى ملعقتين ، بل استمرى فى اعطائه ملعقة واحدة حتى يعتاد عليه ٠ وقد تصيبه الملعقة الأولى من احدى الوجبات كعصير البرتقال أو شوربة الخضار ببعض اللين ٠ فلا داعى لزيادتها حتى تعتاد امعاؤه عليها ٠

٥ ـ تزاد أكلة جديدة كل ثلاثة أسابيع أو شهر وأقترح على الأم الجدول المبين فى نظام الفطام ٠

٦ ـ قدمى لطفلك الأكل الجديد بطعمه الحقيقى ، فقد تحاول الأم أن تساعد ابنها على تناول شوربة الخضار فتزيد عليها السكر ، وهذا خطأ شائع •

٧ ـ اذا أصر طفلك على رفض تناول احدى الأكلات بالرغم من محاولات طويلة فلنؤجل هذه الأكلة شهرا ثم نعيد تجربتها بعد ذلك • فتذوق الطفل متغير •• ولنضرب مثلا لذلك ، قد يكره طفلك الفول المدمس مثلا ، فلنجربه الفول النابت ، العدس البازلاء ، الفاصوليا ، اللوبيا ، وكلها بقول لها نفس القيمة الغذائية • وان اختلفت مع الفول المدمس فى الطعم •

٨ ـ الطفل هو الذى يحدد ماذا يأكل ومتى يأتى ومقدار ما يأكل فلا تجبريه على موعد أو على نوع أو كمية • فهو الأدرى دائما •

٩ ـ الأكلات الخارجية تشبع الطفل أكثر من اللبن ، فان كان الطفل يشبع ثلاث أو أربع ساعات بعد رضعه لبنا فلا شك انه سوف يشبع لمدة أطول قد تصل الى خمس أو ست ساعات بعد أكله شوربة خضار فلا يضايقك هذا •

نظام الفطام

السن	الوجبة الأولى	الوجبة الثانية
الشهر الثالث	لبن ثدى از صناعى	عصير فواكه ، لبن
الشهر الرابع	لبن ثدى او صناعى	زبادى ، عصير
الشهر الخامس	لبن ثدى أو صناعى	زبادى ، عصير
الشهر السادس	لبن ثدى او صناعى	فول مصفى ، عصير
الشهر السابع	لبن ثدى او صناعى	يضاف البيض (صفار ثم بياض) جبنة
الشهر الثامن	لبن ثدى أو صناعى	الفول ، الجبنة ، البيض
السنة الثانية	الافطار لبن ـ بسكويت بالعسـل او المربى جبنة ، حلاوة ، زبادى ، عصير فواكه	

★ لا تضاف آكلات جديدة اثناء شهور الصيف أو المرض .

★ تبدأ الأكلات بملعقة صغيرة واحدة اول يوم وتزيد كل يوم ملعقة

★ تلغى زجاجة الرضاعة قبل سن ثمانى شهور .

تابع نظام الفطام

الوجبة الثالثة	الوجبة الرابعة	الوجبة الخامسة
لبن ثدي او صناعي	لبن ثدى صناعى	لبن ثدى صناعى
لبن ثدي او صناعي	سيريلاك ، بلدين	لبن ثدى صناعى
شوربة خضار مصفي	سيريلاك ، بلدين	لبن ثدى صناعى
يضاف ارز ، وعدس للشوربة	سيريلاك ، بلدين بلدين ، موز	لبن ثدى صناعى
تضاف كبدة كتكوت او فرخة للشوربة	سيريلاك ، بسكويت بلدين ، موز	لبن ثدى صناعى
يضاف صدر كتكوت مفروم	سيريلاك ، بسكويت بلدين ، موز	لبن ثدى صناعى
الغذاء : لحوم ، عيش ، فواكه خضراوات مدهوكة	العشـــاء : زبادى ، شوربة ، مهلبية ، عصير فواكه	

١٠ـ لا تقارنى حجم رضعة اللبن بحجم ما يأكل الطفل من آكلات خارجية • فالطفل الذى تعودت أن يتم رضعة ببزازة حجمها ٢٥٠ سم مثلا قد لا يأكل من خمس أو ست ملاعق من الأكلة الخارجية وهذا شيء طبيعى •• فالموضوع ليس حجما بل قيمة غذائية •

الفيتامينات

تظن بعض الأمهات خطأ ان الفيتامينات تفعل الأعاجيب للطفل فتفرط فى اعطائها لأبنائها منتظرة حدوث المعجزات · ولكنها لا تحدث ابدا ·· ولهن أقول :

ـ الفيتامينات حيوية ولازمة لعمليات نمو الجسم وقيام اجهزته بوظائفها · ولكن بكميات قليلة · فكلها موجودة بأكملها فى الغذاء المتوازن الطازج · لا داعى لترك الغذاء الطبيعى تحت اعتقاد ان قرص الفيتامين كاف·

ـ الفيتامين لا يسمن الطفل النحيف (**نحافة طبيعية**) ولا يفتح شهية الطفل ·

ـ لا داعي لأن تقـــدمى لابنك الفيتـــامين بدون استشارة الطبيب وأؤكد هنا على خطورة فيتامين (د) الذى يحمى الطفل من مرض الكساح (**لين العظام**) وبالذات باعطاء الطفل ما يدعوه بعض الأهل ·· حقن الأســـنان الثلاث · فالجرعات العاليـة من فيتامين (د) تؤدى الى ترسيب الكالسيوم فى كلى الطفل وقد يؤدى هذا الى خلل شديد بهما ·

الفول . متهم مظلوم !!

●● ما ان انصح للأم بتقديم الفول لابنها أثناء شهور الفطام حتى تبادرنى فى الغالب بقولها .. خايفة عليه من حساسية الفول يا دكتور !!!

تسمع الأمهات عن حدوث حالات من فقر الدم الحاد عند بعض الأطفال الذين تناولوا الفول الحراتى بالذات

لأول مرة فيظنون خطـــأ أن السبب هو حساسية الفول بالذات •

والفول مظلوم تماما • فالعيب الحقيقى هو ان فى هؤلاء الأطفال ونسبهم لا تزيد على ٥٠٫٠٠٠ : ١ من المواليد، مصابون بنقص فى احدى المواد الهامة بكراتهـــم الدموية الحمراء يجعلها عرضة للتكسر والتلف عند تعرضها لكثير من المواد منها السلفا وأدوية الملاريا والاسبورين والنوفالجين الكلورامفيتول وكذلك الفول •

وهذا التكسر الدموى يحدث عادة فى الذكور وفى أول معلقة فول أو ملعقة من الدواء المتسبب • ومتى مرت أول ملعقـــة بخير •• وجب ازالة الشك تمـــاما عن هذه المادة واعطائها للطفل فولا كانت أو دواء ••

أما اذا لاحظت الأم بياضـــا شديدا فى وجه الطفل وهبوطا وبرودة ــ بالجســـم مع تغير فى لون البـــول الى الأحمر لاسمح الله • فالى الطبيب حالا •

قراءات الطفل

● ● الجهل مرض ـ ولعله أصبح عندنا وباء والعياذ بالله . ولا أقصد بالجهل هذا الذى نراه فى خريجينا وأميتهم التعليمية فهذا نتيجة السياسة التعليمية ليس للأهل دخل كبير به .

أما الذى أقصده فهو نقص الثقافة بين أبنائنا والمخطىء هنا هو الأهل . لا جدال فى ان الكتاب أصبح فى متناول كل يد كما وكيفا . ولكن من من أبنائنا يقرأ ؟ . واذا قرأ فماذا يقرأ ؟ ..

ان تنمية ملكة حب القــراءة بين أولادنا أمر حيوى ومساعدته على اختيار ما يقرأ أهم • فلنشجع ابننــا على القراءة ونكون نحن دليله باختيار الكتب التى تناســب سنه وقدرته على القراءة بادئين بالسهل فالأقل سهولة ، والمسلى ثم المثقف •

ولا يجب ان يترك الكتاب هكذا فى يده يطلع عليه ثم يرميــه • جهزى له مكتبــة صغيرة يحتفظ فيها بكتبه ليعود اليها بين كل حين وآخر ويسعد بزيادة عدد كتبه •

وكافئيه عنــد نجاحه بجوائز تضــم فيما تضم كتبا جديدة • ثم اسأليــه بعد كل كتاب ماذا أعجبك • وماذا لم يعجبك • وبم خرجت من هذا الكتاب من فائدة ؟

قىء الطفل

كل يابنى !!
مش واكل ..
كل لتكبر ..
مش عايز اكبر .

خطا ..

نفد صبر الأم التى تعتقد خطأ انهـا أدرى من ابنها بمدى احتياج جسمه للأكل . أقبلت عليـه فى عصبية

شديدة وأدخلت ملعقة الطعام فى فمه بالقوة .. فتقيأ الطفل .

وأتت الأم لطبيب أطفالها تشكو بأن ابنها تقيأ مع كل أكلة .

وهذه الأم التى فى سبيل الوظيفة وأكل العيش أدخلت ابنها دار الحضانة فاستبدل حنان الأم بشخط عاملة الحضانة ، ما ان سمع زمارة أتوبيس الحضانة حتى يتقيأ .

وتلك الأم التى لا تهتم بنظافة أكلات ابنها ومصدرها فتتركه يتناول طعاما من خارج بيته وتقدم له المصروف ولا تنصح ماذا تأكل وماذا لا تأكل .

فيترك الأكل المغطى وينهال على الجيلاتى وغزل البنات والساندوتشات الخارجية . ثم يصاب بالنزلة المعدية .

سيداتى .. للقىء أسباب عديدة منها :

● الترجيع والقشط فى شهور الطفل الثلاثة أمر طبيعى بعكس ما تظن كثير من الأمهات ، اللاتى يزعجهن هذا القىء فيظنن انه نزلة معوية .

وعلى الأم أن تطمئن طالما أن حالة المولود العامة جيدة ، زيادة طبيعية فى الوزن براز كثير ، شهية جيدة .

● القيء الميكروبى بسبب التهاب المعدة وقد يكون السبب خارجيا كالأكلات الملوثة وقد يكون داخليا كأن يصاب الطفل بانفلونزا أو نزلة شعبية فيتسلل الميكروب الى المعدة ويسبب التهابا وقيئا شديدا .

● القيء النفسى والعصبى مع التوتر المنزلى أو المدرسى .

● القيء للأسباب الجراحية كالتهاب الزائدة الدودية .

سيدتى .. لا تعالجى القيء .. ولا تشخصى سببه وحدك . بل الجئى للطبيب وخصوصا فى الحالات الآتية :

ـ اذا صاحب القيء اسهال أو ارتفاع بدرجة الحرارة أو كلاهما .

ـ اذا صاحب القيء علامات الجفاف .

وأهمها العطش الشديد واللهفة على الماء وقلة كميه بول الطفل وزيادة تركيزه .

ـ اذا كان مع القيء صداع وتغير فى درجة انتباه الطفل

مما يشكك فى الاصابة بمرض فى الجهاز العصبي .

ـ اذا شكا الطفل من آلام شديدة فى البطن وحتى استشارة الطبيب . امنعى أى شيء بالفم .. عدا محلول الجفاف .

اللوزتـان

●● ما أسهل ما يفكر الأهل في استئصال لوزتى ابنهم لأسباب يظنون خطأ انها كافية .

لم يخلق الله أى عضو بجسم الانسان عبثا . فلكل عضو مهما تناهى صغره فائدة كبرى .

وكذا اللوزتان ، فاللوزة بواب الجهاز التنفسى يحميه من هجمات الخارج وهى هجمات كثيرة ومستمرة وما التهابها الا نتيجة لعملية دفاعها عن هذا الجهاز .

لو كان لمنزلك بواب يدافـع عن المنزل من هجمات اللصوص فأصيب بجروح عديدة ، فهل نسرع بطرده من المنزل أم نثق فى كفاءته طالما لم يسمح للصوص بمهاجمة المنزل ؟ •

كذلك الأمر فى حـالة اللوزتين ، لنفرض أن طفلا بالحضانة مثلا وبجانبه أطفـال مرضى بالتهاب الحلق ، يتعرض للاصـابة بالميكروب فتحمى اللوزتان جهـازه التنفسى وتفديه بالتهابها هى • ويتكرر ذلك ليس بسبب خلل فيها بل بسبب كثرة الهجمات الميكروبية حولها •

الحل هنا ليس استئصال اللوزتين بل تحسين حال الحضانات والمدارس وعزل الأطفـال المرضى حتى يشفوا تماما •

كذا •• هذا العـرض الذى يقلق الأهـل كثيرا •• ألم المفاصل • وقد شرحت ذلك فى ص •

ولذا أنبه الأهل الى أن :

– ليس مجرد تكرار الاصابة بالتهاب اللوزتين مبررا كافيا لاستئصالهما •

بل ان السبب الأساسى هو عجزهما عن القيام بعملهما واصابتهما بالتهـاب مزمن وهذا أمر يقـرره الطبيب الجيـد •

– ليس كل ألم فى الأطراف روماتزما يستدعى استئصال اللوزتين فدعى تشخيص هذا للطبيب أيضا •

مص الابهام

خطأ •• سببه أخطاء ••

● ● غريزة الامتصاص هي أقوى الغرائز عند الرضيع ، وكيف لا ؟ أليس اســـمه الرضيع لأنه يرضع ••

تأمل الطفل بعد ولادته حين يلامس فمه حلمة ثدى أمه مرة • انه يبدأ فى امتصاصها بلا تفكير • وبدون هذه الغريزة لن يستطيع مثـــل هذا الرضيع أن يعيش فكل

غذائه فى شهوره الأولى يكون عن طريق الامتصاص من الثدى أو البزازة •

● الخطأ الأول •• الارضاع بالبزازة :

والطفل حين يرضع يحاول اشباع غريزتين ، هما غريزة الامتصاص وغريزة الجوع وهو حين يتناول البزازة ويفرغها • تبعدها الأم عن فمه حتى لا يمتص الهواء ويصاب بالمغص وعادة يكون قد شبع تماما ولكن هل أشبع غريزة الامتصاص ؟ هل تمتع بالامتصاص للمدة التى يشاؤها ؟ هذا أمر مشكوك فيه جدا وخصوصا اذا كبر فى السن واستطاع ان ينهى البزازه بسرعة •• ولعل كثيرا من الأمهات يلاحظن ان الطفل يقاوم من يحاول نزع البزازة من فمه بعد فراغها ويتعجبن من هذا •• فهن يفسرنه بأنه جوع بالرغم من كفاية اللبن •• ولكن الواقع أن الطفل يحتاج الى اشباع هذه الغريزة المسيطرة ــ غريزة الامتصاص ــ حتى بعد أن انتهى جوعه •

أما عند راضع الثدى فان الأم تتركه يرضع حتى يشبع ويترك الثدى بنفسه ، وهو هنا يعلن اشباع جوعه ورغبته فى الامتصاص معا • ولذا لوحظ ان نسبه ماصى الابهام تزيد كثيرا بين الأطفال الذين يتناولون البزازة على أولئك الذين يرضعون ثدى أمهاتهم فالأول تدفع أمه البزازة عنه ــ سواء رغب أم لم يرغب ــ حين تفرغ والثانى يرضع وفق هواه حتى يترك الثدى فى كبرياء المستغنى •

وتبدأ عادة امتصاص الابهام — عند الطفـــل المولع بالامتصاص أو الذى يفتقر الى اهتمام الأهل — بصـــدفة محضة ، فالطفل يحرك يديه تجاه وجهه فاذا بقبضة يده أو أصبعه الابهام تلاقي شفتيه فيمصـــه ويجد ان هذا الامتصاص شيء لا يصدقه عقل وانه يبعث فيه شـــعورا بالراحة كان ينشـــده من قبل فيستمر على هذه العـــادة الســـارة .

ويتوقف تطور الحالة على تصرف الأهل :

فهناك أم عاقلة تفهم سبب هذه العادة . ولذا فهى تترك طفلها يمتص ثديها حتى يكتفى ، اما اذا كان يتناول البزازة فانها تضيق ثقوب حلمتها حتى تطيل مدة رضاعة طفلها الى ٢٠ — ٣٠ دقيقـــة ، ولا مانع أبدا من الحلمة الكاوتشوك ، وبهذه الطرق يقل امتصاص الطفل لابهامه حتى يتلاشى تماما بعد الســـنة الأولى من عمره ، ففى هذا الوقت تبدأ غريزة الامتصاص فى الضعف شـــيئا فشيئا حتى تعجز عن املاء ارادتها على هذا المخلوق البرىء .

الخطأ الثاني .. التوتر والتوبيخ ..

أما القلة النادرة من الأمهات — وهذه مجاملة كبيرة منى — أقول اما هذه القلة التى تخشى من استمرار العادة فانها تتوسل بكافة الوســـائل لكى ترغم طفلها على الاقلاع عنها . فهى قد توبخه أو تضربه وهى تقوم ببعض الحركات

الغريبة كان تدهن أصبعه بالصبر ـ وكان أولى بهـا ان تتذرع بالصبر ـ وقد تلف أصبعه بشريط لاصق وغير هذا من الوسائل التى لا تفلح الا فى تحويل اهتمام الطفـل نحو موضوع كان بالنسبة له تافها ولو ترك لحاله لنسيه من تلقاء نفسه وقد تؤدى هذه الطرق الى استمرار الطفل فى الامتصاص لمدد أطول فالأم توبخ ، وتتوتر أعصـاب الطفل وينتابه شعور بالألم وبالقلق فيزيد فى امتصاصه لأصبعه وهكذا يدور الموضوع فى حلقة مفرغة ..

أما اذا استمر الطفل فى امتصاص ابهامه مددا طويلة كحالة فتاتنا التى تمتص أصبعها وقد جاوزت الرابعة من عمرها فان سببها يكون فى الأغلب شىء آخر لا علاقة له بغريزة الامتصاص كالعوامل النفسية .

الخطأ الثالث .. العامل النفسى

كثيرا ما نعود بذاكرتنا ـ فى فترات حياتنا الحرجة ـ الى أيام الطفولة السعيدة ونتمنى عودتهـا . أيام المرح والبراءة وخلو البـال . وهى لن تعـود ، وقد نحن الى شىء ما يرتبط بهذه المرحلة كأن نتذكر أغنية أو مكانا ما .. وكذلك الأمر حين ينتاب الطفـل القلق اما بسبب ولادة أخ جـديد يثير الغيرة أو بسبب اقتحـامه لمجتمع جـديد غريب عنه كمجتمع المدرسة ، هنا يرجع الطفل بذاكرته الى أيام الرضـاعة الى حيث كان يرقد فى حضن أم حنـون تناوله ما (يمتصه) من غذاء ، وسرعان ما يضع أصبعه فى

فمه ويحلق فى أجواء خياله محاولا ترك هذا الواقع القاسى والحياة فى أيام زمان السعيدة ٠

مثل هذا الطفل لاتجدى معه التهديدات ولكن يجب ان تبحث الأم عن أسباب قلق هذا الطفل وكراهيته للواقع وتبعده عنها بقدر ما تستطيع وفى نفس الوقت يجب عليها ان تشغل وقت فراغه وألا تعطيه الفرصـــة كى يفكر فى امتصاص ابهامه ولتتأكد أن هذه العادة سـوف تتلاشى من تلقـاء نفسـها حين تزول أسـبابها على مهـل وليس دفعة واحدة ٠

المضادات الحيوية
[دواء أم بـــلاء ؟!]

●● ما يحدث بمصر غير معقول ، وخطأ كبير .

ترتفع درجة حرارة الطفل فتحمله الأم الى الصيدلية لتشترى مضادا حيويا ويحرج الصيدلى فيقدمه لها لتسرع باعطائه لابنهـــا .

لم تسأل طبيبا لتعرف ما هو سبب ارتفاع الحرارة ، والأسباب كثيرة جدا ومختلفة ، وما هو ـ بالتالى ـ الدواء المناسب !!!

سيدتى : المضادات الحيوية دواء لكنها قد تتحول الى بلاء اذا أسرعت ـ أو تسرعت ـ باعطاء ابنهـا المضـاد الحيوى بدون استشـارة الطبيب ـ لماذا ؟! وأين مكمن الخطأ ...
والخطر ؟!

● لا يوجد مضاد حيوى ـ عام ، اى مناسب لكل الأمراض ، بل هناك مضـاد حيـوى بالذات، لكل مرض محدد ومكروب معين .

اذن فالخطوة الأولى هى تشخيص المرض والخطوة التالية هى اعطاء المضاد المناسب لهذا المرض .

وليس كل ارتفاع فى درجة الحرارة انفلونزا وليس كل ألم عند البلع هو التهاب فى اللوزتين .

● هنـاك أمراض تسببها فيروسات كالانفلونزا لاتستجيب للمضـاد الحيوى ، بل ان الحرارة قد تزداد ارتفاعا بمجرد اعطاء المضاد الحيوى وقد لاتنخفض الا بعد ان يفطن الطبيب المعالج للأمر ـ ويوقف تناول المضاد .

● كما أن لكل مرض دواؤه ، فلكل حـالة وسن جرعتها ومدة اعطائها . وقد تسبب جرعة أقل من المقررة ، أو اعطاء الدواء لفترة أقل مـن المحددة من مضاعفـات خطيرة .

فمثلا التهاب اللوزتين يحتـاج لعلاج عشرة أيـام .

واعطـــاء الدواء حتى هبوط الحـرارة فقط قد يؤدى الى مضاعفات شديدة كالحمى الروماتزمية •

ـ بعض الأدوية لها تأثير ضار جدا بأجهزة الجسم الحيوية ولا يجب أن تعطى الا بعـد استشارة الطبيب ، فمثلا **الكلورامفيكول دواء يسبب توقف النخاع** العظمى عن انتـاج خلايا الدم وما يصاحب ذلك من فقر دم شديد وضعف في مقاومة الأمراض ـ وقد تكون النهاية سـيئة جدا • وهذا الدواء بالذات يكاد يكون على لسان كل أم ، وما أســهل ما يحدث أن تعطيه لابنهـا بمجرد اصابتـه بالاســهال !!

ملابس الطفل

● ● **يلفت نظري كثيرا ان الطفــل المصري يلبس أكثر من اللازم بكثير ، صــيفا وشــتاء ولعــل السبب الأســاسي هو الاعتقــاد الخاطيء الذي يرثه الابن المتعلم من الجــد والجــدة اللذين تحكمهما أفــكار ومعتقدات قديمة .**

والحق أن كثرة ملابس الطفــل لهــا أضرار أكثر بكثير من منافعها ان كان لها في الأصل منافع . !!!

يأتينى الطفل المصرى وعمره شهران مثــلا ، وفى عز الصيف تــراه يلبس فانلتين وشــاية وقميص نــوم وكافولة وكيلوت ـ ان لم يكن بامبرز ـ وعادة ما يكون قميص النوم من البيكه أو الكستور وتضطر حتى تكشف عليه أن تقشره كما يقشر البصل !!!

لكن الطفل يولد عاريا ، وســوف يعتاد جسمه على الملابس التى يعوده عليها أهله ، ولذا فلتــأخذ الأم بهذه النصائح حتى لاترتكب أخطاء تضر ابنها ٠

● عموما الخفيف أحسن من الثقيــل من الملابس وكلما خفت ملابس الطفل ، زادت مقاومته للأمراض ٠

● كقاعدة عامة تجنبى الملابس الصوفية ـ حتى فى الشتاء ـ وبقدر الامكان ابتعدى عن الملابس التى يدخل فى تركيبها الألياف الصناعية فهى لاتمتص العرق وتساعد على الاصابة بحمو النيل ٠

● الجو فى مصر متقلب ولذا يجب ان تكون الملابس متقلبة !! كيف ذلك ؟

أعنى هنا ان الطفل ليس كعسكرى الشرطة يتحول من الملابس الشتوية الى الصيفية ، والعكس بقرار وزارى ٠ فالملاحظ فى مصر أنه فى شــهر الخريف من أكتوبر ليناير وفى شهور الربيع أو من ابريل ليونيــو ، يكون الطقس غير مستقر فتراه حارا يوما ثم باردا يوما آخر ٠

والحاصل ان الأم تستمر فى الباس ابنهـــا ملابس الشتاء ، أو الصيف ، بالرغم من هذا التقلب الجوى فمثلا الشتاء بارد يوما ولكن الجو قد يدفأ فى اليوم الثانى ··· قد يكون الجو فى مارس باردا والطفل لازال يلبس ملابس الشتاء وهنا أنصح الأم بأن تخفف ملابسه فى هذا اليوم بحيث تناسب الجو والعكس صحيح ·

اذن ··· ما يضر الطفل هو ثبات الملابس بالرغم من تقلب الجو وليس كما تظن بعض الأمهـــات اللائى يعاملن أبناءهن كالعساكر ·

ـ أنبه الأم الى ممنوعين اثنين :

أولهما : حزام البطن لاقيمـــة له لافى منـــع المغص أو الفتق السرى ولا هو يساعد على سهولة حمل الطفل · بل هو عبء على زيادة نوبات القيء ويلوثه البـول والبراز بسهولة ·

ثانيهما : البامبـــرز والكيلوت الكاوتش فهمـــا أول أسباب التهاب فخذى الطفل وسبب ذلك ليس حساسـية الجلد للنايلون كما تظن بعض الأمهات خطأ ··

ولكن السبب هو :

القاعدة الطبيعية أن يتبول الطفـــل فيبل ما تحتـه فيشعر الأهـل بذلك فيرفعون الملابس المبتلة بالبـــــول ويستبدلونها بملابس نظيفة ·

أما عند استعمال البامبرز والكيلوت الكاوتش فان هذه الخطوات الطبيعية تتوقف • يتبول الطفل فلا يتسرب شيء لفراشه فلا تحس الأم بتبوله فلا تستبدل ملابسه الداخلية المبتلة ، فيتحول البول الى نشادر تلهب جلد الفخذين •

ولن يمنع هذا الالتهاب ان يلبس الطفل الكيلوت الكاوتش فوق الكافولة مثلا !!!

النحافة ليست ضعفا

كثيرة جدا هى المرات التى أتناول فيها هذا الموضوع .. فهو درس أكرره كالاسطوانة لغالبية الأمهات اللائى يتقدمن لى باطفالهن . فالشكوى من نحافة الطفل هى قاسم مشترك .

وكثيرا ما لا يكون الطفل نحيفا بل انه عند دخوله حجرة الكشف يسترعى انتباهى بقوامه المعتدل وحيويته

ويبدو ان للنحافة والسمنة موازين أخرى غير المقاييس العلمية التى أعرفهـا • فالبعض يقارن بين ابنه وابن الجيران الممتلىء ، الأحمر الخدين بالرغم من الاختلاف الطبيعى فى الوزن بين الأطفال • والبعض الآخر يشكو من توبيخ الأهل أو غمزات البعض ـ الحماة أو زوجة الأخ ـ ولكن فيما يتعلق بى فان مقياس السمنة والنحافة هو الوزن • فالطفل يزن عند الولادة ثلاثة كيلو جرامات تقريبا تتضاعف الى ستة كيلو جرامات فى تمام الشهر الرابع ، وتصل الى ٩ كيلو عند تمام السنة الأولى وبعد ذلك فحساب الوزن يتم بمعادلة بسيطة هى :

وزن الطفل = عمره بالسنوات × ٢ + ٨ •

فمثلا اذا كان عمره سنتين كان وزنه ٢ × ٢ + ٨ = ١٢ كيلو • وهى معادلة سهلة لو استوعبتها الأم لأراحت واستراحت كثيرا فعلى أى أم أن تحسب وزن طفلها المفروض بهذه المعادلة ثم تقارن بينه وبين الواقع ولا تسميه رفيع القوام الا اذا قل وزنه ٢٥٪ عما يجب ان يكون أو على ما كان عليه وعندئذ يكون لها أن تشكو ولنا ان نشرح ونعالج •

أسباب النحافة :

هى كثيرة تتوقف على سن الطفل • فاذا كان الطفل عند ولادته نحيفا فان من أسباب ذلك أن يكون الطفل مبسترا أى مولودا قبل موعده ، أو أن تكون الأم قد عانت

من الأمراض الطويلة أو سوء التغذية أثناء الحمل • مثل هذه الأم التى لاتنال قدرا من الغذاء يكفيها لن تستطيع بداهة ان تغذى مخلوقا جديدا فى طور التكوين والنمو السريع •

ومن أهم الأسباب الوراثة كأن يكون الوالدان أو احدهما نحيفا كذلك بعض الأمراض الخلقية فى مختلف أجهزة الجسم • والأمراض المزمنة •

وعلاج مثل هذه الحالات يكون بالوقاية أساسا ، ثم علاج الأسباب فعلى الأم الحامل أن تتناول كميات معقولة من الغذاء المتوازن الذى يكفى صحتها وهو يكفى فى الوقت نفسه نمو الجنين وقد يبدو أن هذا يصعب على الأم فى بعض الأحيان فى الشهور الأولى أو الأخيرة من الحمل حيث يكثر القىء والشعور بالغثيان • وعليها هنا ان تتناول الأدوية التى لاتضر الجنين والتى تمنع القىء وأن تتناول أغذية سهلة الهضم ولا تحتاج لمجهود كاللبن واللبن الزبادى ومنتجات اللبن الأخرى والسلطات • اما من ناحية الأمراض الوراثية ، فهل لنا ان نأمل فى يوم يصبح فيه الكشف على خلايا الزوجين قبل الحمل أمرا سهلا وروتينيا فى هذا اليوم يكون من السهل الكشف عن الأمراض الوراثية التى قد لا تظهر بوضوح عند الوالدين والتى قد يؤدى وجودها الى اصابة المولود بمرض وراثى كروموزومى

بسبب ضموره ـ وتأتي بعد ذلك النحافة في السنة الأولى من عمر الطفل وهي السنة التى يعتمد فيها اعتمادا كليا على والديه في التغذية سواء كانت من الثدى أم من اللبن الصناعى أو غذاء صلبا عند الفطام • تلك النحافة قد يسببها نقص كمى أو كيفى فى الغذاء •• فالأم التى ترضع ابنها من الثدى فقط بعد ان يكون اكتمل الستة شهور بلا تقدم له أغذية أخرى كعصير الفواكه وشوربة الخضار والمهلبية واللبن الزبادى تحرمه من أغذية تتناسب مع سنه وقدرة هضمه في وقت يقصر فيه اللبن عن تلبية احتياجات نمو طفلها • وكذلك الأم التى ترضع ابنها من ثدى شحيح اللبن بدون اضافة ما يعوض هذا النقص لغذاء الطفل مثل اللبن الصناعي أو الحليب •

★ وواجبى هنا أن أنبه الأم الى هذه الحالة ، والسؤال هنا هو **كيف تتأكد الأم من أن لبنها قليل** ، يكون ذلك عندما تتوقف الزيادة فى وزن طفلها وحين يجوع بعد مدة قليلة من الرضاع وحين يشكو الامساك •• وحين يطيل من فترة رضاعته والعجيب هنا ان الأم قد ترى فى طول مدة الرضاعة دليلا على كفاية اللبن والعكس صحيح تماما فالثدى الممتلىء يشبع الطفل بعد رضاعة ١٠ ـ ١٥ دقيقة اما اذا أطال فهذا دليل على عدم قدرة اللبن على اشباعه •

نفس الموقف مع اللبن الصناعى قد تقل كميته عن المطلوب • فالطفل فى ثانى شهر من عمره يحتاج مثلا الى ثلاثة مكاييل من لبن صناعى تزيد كل شهر نصف مكيال فاذا تنــاول كمية أقل من هذا اللبن ـ لفترة طويلة ـ توقف عن الزيادة فى الوزن ثم قل وزنه • وقد يكون عدد المكاييل كافيا ولكن العيب فى الكيف وليس فى الكم فالطفل يتناول اللبن النصف دسم فى شهور عمره الأربعة الأولى وبعدها يكون ما يتناوله كامل الدسم فاذا تأخــر تقديم هذا اللبن لنــا تأخــر نموه ولذا ننصح بتناول الألبان الشبه أدمية •

سيدتى •• تلافى هذه الاخطاء •

● ولا تحكمى على طفلك بالضعف لمجرد أنه نحيف ، أحكمى على نشــاطه وحيوته ولا تنسى ان الوراثة هى أهــم سبب للنحافة ••

* لا تقارنى بين ابنك وأى طفل آخر •

* عند الشك فى وجود سبب مرض لا تعتمدى الا على رأى الطبيب وليس على فتاوى الأقارب والأصدقاء •

والعلاج فى مثل هذه الحالات يكون باستكمال حاجة الطفل من الغذاء ليعوض ما ينقصه من لبن الأم بلبن صناعى أو حليب ، واعطاؤه لبنا ذا دســامة تناسب سنه وفطامه

في الموعد المناسب ، وهو يبدأ في الشهر الرابع في الجو المعتدل .

ولا تخلو هذه السن من أمراض قد تسبب نحافة الطفل مثل النزلات المعوية المتكررة وما يصاحبها من فترات منع الغذاء وضعف الشهية والنزلات الشعبية . ولكنى أشير الى مرض صعب التشخيص عند طفل رضيع قد يعانى منه لمدة طويلة تضعفه وتصيبه بالهزال ويفقده الشهية بدون ظهور أعراض واضحة . هذا المرض هو التهاب حوض الكليتين اذا أصاب هذا المرض طفلا أكبر سنا لشكا من آلام بالكليتين أو من حرقان عند التبول أو من كثرة مرات التبول ولكن طفلا رضيعا لن يشكو شيئا من هذا وكل ما سوف يسترعى الأهل هو نوبات من ارتفاع درجة الحرارة قد تشخص كنوبة برد . ولذا يجب على الأم ان تتيقظ لأى تغير في بول طفلها من حيث كميته ولونه ومع اصطحابه ببكاء وتألم وخصوصا عند البنات اللائى لا يفصل بين الشرج وبين الفتحة البولية عندهن الا بضعة مليمترات تسهل وصول الميكروب من البراز الى المجارى البولية .

الفهرس

الصفحة

الصفحة

الصفحة

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

رقم الايداع بدار الكتب ٩٣٢٢/١٩٩١

ISBN — 977 — 01 — 2910 — 0

مابين المعلومات غير الكافية والتقاليد الصحية القديمة قد يخطىء الأهل فى التعامل مع أمراض أبنائهم الجسمانية وفى التصرف مع تطوراتهم النفسية والعقلية . وهذا الكتاب يهدف إلى إلقاء الضوء على هذه الأخطاء وطرق تلافيها .

الكتاب القادم

المونودراما والمحبظين

د. حمدى الجابرى

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

١٠٠ قرش